

إيدموند ج. بورن

# التغير العالمي

من أجل بشرية أكثر إنسانية

ترجمة: سماح خالد زهران







إن تغيراً غير عادي آخذ في الحدوث وسيؤثر بشكل جوهري في الطريقة التي نرى بها أنفسنا وعالمنا. المادية المسيطرة، قد انفصلت عن رؤية العالم - من منظور قاد الأفراد إلى تقدير حاجاتهم الخاصة بشكل يفوق الخير أو الصالح الكلي (العام)، واستسلمت لطريق أكثر توجيهاً نحو الإنسانية والروحانية. وهذا التحول سيطيح بكل من يثور على طريقة التفاعلات الإنسانية على المقياس العالمي، وكذا على الكيفية التي نعيش بها أساس حياتنا اليومية. وكتاب التغير العالمي يدرس جذور أزمات الكوكب الحالية مثل تغير المناخ، تناقص منابع الأرض، الفقر، المرض، ويفسر كيف أن التقارب الجديد بين البحث العلمي والبصيرة الروحية يدفعنا تجاه مستقبل أكثر إشراقاً. وهذا أيضاً يتضمن مبادرة بالأفعال التي يمكن أن ننجزها الآن مثل البساطة طوعية، الاتصال بلا عنف، الاعتناء بأجسامنا، التفكير العالمي الشامل، الأمر الذي يعزز من تحسين ومداواة الذات، ويجعلنا نواكب حاجتنا بما يتسق مع حاجات الكوكب والوعي الكوني.

إنه رؤية بارعة في التحول في الوعي العالمي وكيف يمكن أن يحول حياتنا الشخصية - الخاصة.



# التغير العالمى

من أجل بشرية أكثر إنسانية

المركز القومي للترجمة  
تأسس في أكتوبر ٢٠٠٦ تحت إشراف: جابر عصفور  
مدير المركز: أنور مغيث .

- العدد: 2135
- التغير العالمي: من أجل بشرية أكثر إنسانية
- إيدموند ج. بوردن
- سماح خالد زهران
- اللغة: الإنجليزية
- الطبعة الأولى 2015

هذه ترجمة كتاب:

GLOBAL SHIFT:

How a New Worldview is Transforming Humanity

By: Edmund J. Bourne, PH.D.

Copyright © 2008 by Edmund J. Bourne, PH.D & New Harbinger

Publications, 5674 Shattuck avenue, Oakland, CA 94609

Arabic Translation ©2015, National Center for Translation

All Rights Reserved

---

حقوق الترجمة والنشر بالعربية محفوظة للمركز القومي للترجمة  
شارع الجبلية بالأوبرا- الجزيرة- القاهرة. ت: ٢٧٣٥٤٥٢٤ فاكس: ٢٧٣٥٤٥٥٤  
El Gabalaya St. Opera House, El Gezira, Cairo.  
E-mail: nctegypt@nctegypt.org Tel: 27354524 Fax: 27354554

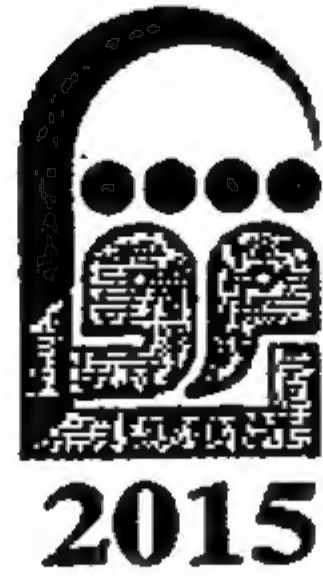


# التغير العالمي

من أجل بشرية أكثر إنسانية

تأليف: إيدموند ج. بورن

ترجمة: سماح خالد زهران





بطاقة الفهرسة  
إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية  
إدارة الشئون الفنية

ج. بورن؛ إيدموند  
التغير العالمى: من أجل بشرية أكثر إنسانية؛  
تأليف: إيدموند ج. بورن؛ ترجمة: سماح خالد زهران  
ط ١ - القاهرة: المركز القومى للترجمة، ٢٠١٥  
٤٠٤ ص؛ ٢٤ سم  
١- التنمية البشرية  
( أ ) زهران، سماح خالد (مترجم)  
( ب ) العنوان  
٣٠٧، ٧٦٢

رقم الإيداع ٢٠١٢/٨٨٥٨  
الترقيم الدولى 8-080-216-977-978-I.S.B.N.  
طبع بالهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية

تهدف إصدارات المركز القومى للترجمة إلى تقديم الاتجاهات والمذاهب الفكرية المختلفة للقارئ العربى وتعريفه بها، والأفكار التى تتضمنها هى اجتهادات أصحابها فى ثقافتهم، ولا تعبر بالضرورة عن رأى المركز.



## المحتويات

7	تقديم المترجمة .....
15	تصدير .....
19	مقدمة .....

### (الباب الأول)

29	الفصل الأول: أزمت عالمية .....
57	الفصل الثاني: صعود وهبوط الرؤية المادية العلمية للعالم .....
81	الفصل الثالث: سمات النظرة الجديدة الناشئة للعالم .....

### (الباب الثاني)

99	التحول العالمي.. نظرة تمهيدية .....
103	الفصل الرابع: عودة الافتتان بالطبيعة .....
117	الفصل الخامس: استعادة الأنوثة .....
127	الفصل السادس: نحو كون أرحب .....
139	الفصل السابع: توسعة مجال المعرفة. الصادقة .....
153	الفصل الثامن: نحو مزج بين الدين والعلم .....
163	الفصل التاسع: خريطة جديدة للوعي .....
179	الفصل العاشر: الطاقة الدافعة للحياة .....
195	الفصل الحادي عشر: فهم الوعي .....



209	..... الفصل الثاني عشر: السياق الكوني
217	..... لفصل الثالث عشر: نحو عالم من منظور روحاني
225	..... الفصل الرابع عشر: الأخلاق الفطرية
231	..... الفصل الخامس عشر: وحدة الوعي
241	..... الفصل السادس عشر: الارتباطات الرمزية
247	..... الفصل السابع عشر: مضامين الرؤية الجديدة للعالم
253	..... الفصل الثامن عشر: إحداث التغير

### (الباب الثالث)

271	..... مقدمة في: التحول من خلال التدريبات
275	..... الفصل التاسع عشر: بسط حياتك
293	..... الفصل العشرون: أقم السلام في كل العلاقات
311	..... الفصل الواحد والعشرون: اعتن بجسدك
343	..... الفصل الثاني والعشرون: مزاولة التأمل
359	..... الفصل الثالث والعشرون: فكر برحابة أكثر
371	..... الفصل الرابع والعشرون: بادر بالفعل
387	..... الخاتمة
391	..... مصادر وقراءات مستقبلية
397	..... المراجع



## تقديم المترجمة

لماذا هذا الكتاب الآن؟

"تقف البشرية في وقتنا الراهن عند مفترق للطرق، وإما أن نأخذ بأسباب النجاة، أو أن نسقط في الهاوية".

ويحضرني قول الشاعر:

نَعِيبُ زَمَانَنَا وَالْعَيْبُ فِينَا      وَمَا لَزَمَانَنَا عَيْبُ سِوَانَا  
فَلَيْسَ الذِّئْبُ يَأْكُلُ لَحْمَ ذِئْبٍ      وَيَأْكُلُ بَعْضُنَا بَعْضًا عِيَانًا

لقد كانت هذه أخلاق الإنسان القديم الذي لم يكن يملك من العلم أسبابه، أما الآن وقد غزا الإنسان الفضاء، فهل لا تزال هذه هي أخلاقه؟ إنها لطامة كبرى أن تكون الإجابة بنعم، لأنه عندها سيكون أسوأ حالاً من الإنسان الأول، إذ إنه الآن امتلك مع التكنولوجيا الحرب الذرية، أي تميز عن الإنسان الأول بامتلاك أسباب فناءه. فهل يمكن أن يُفنى الإنسان نفسه بنفسه؟ أم أن أخلاقه تطورت ليصبح أكثر أمناً وسلاماً مع ذاته ومع الآخرين؟ وهل ارتقت العلوم الإنسانية بنفس قدر العلوم الطبيعية لتجعل إنسان اليوم يتخلى عن الطمع والتآمر والتسلط والأنانية؟ يصحبنا المؤلف بين دفتي كتابه في رحلة شيقة حول الكيفية التي آل إليها حال الإنسان الآن وكيف حدث ذلك، ثم تداعيات هذه الحالة وبورنا حيالها.

فيذكر فيما يذكر: أن البشرية قد خاضت عبر آلاف السنين حروباً طويلة خسرت فيها الملايين من البشر، ففي القرن العشرين وحده خسرتنا قرابة ١٠٠ مليون فرد بسبب الحروب، استناداً على فكر أساسي مفاده "أنا وأنت ضد العالم" وهذا



التصنيف الثنائي للبشر باعتبار أن ما أنتمى إليه معنى وما يختلف عنى ضدى، وهذه الجماعات المتفرقة أضداد فيما بينها من جهة وبين العالم من جهة أخرى - وهكذا فهذه الرؤية تعمق صراعاً مستمراً لا نهاية له. وبالتالي فالتحول العالمى الآن بمثابة نقلة نوعية فى الرؤية والوعى الإنسانى، تغير من طريقة فهمه لذاته والعالم من حوله. ولكن ما أهمية هذه النقلة النوعية الآن؟

إن الحضارة المادية الحديثة، والتي لا ننكر ما حققته للبشر من تيسير لسبل الحياة وزيادة للتكنولوجيا بما يزيد من أسباب التسلية والاستمتاع، وبما جعل العالم أيضاً بأسره كقرية صغيرة، ما يحدث فى أقصاه نرى مربوده فى نفس الفترة الزمنية على الجانب الآخر فى أدناه. قد أوجدت لنا نمطاً من الحضارة خلف لنا مشاكل عدة على المستوى المعيشى وكذا الإنسانى. حيث، انتشار واسع للتلوث على الأرض بكل من الماء والهواء، وتراكم للمخلفات السامة بما فى ذلك المخلفات الإشعاعية، وإفساد مساحة كبيرة من تربة الأرض الزراعية، وتقليص الغابات - وهى بمثابة رئة الأرض، حيث تُستقطع لعمل مراعى ماشية، وتُحطم العديد من الأشجار فيها لصناعة الورق والأخشاب، وتقلص أكثر من ثلث الكائنات البيولوجية الحية على الأرض، والتصحر السريع وقلة نسبة الأكسجين مقارنة بانبعاثات ثانى أكسيد الكربون، وإتلاف طبقة الأوزون بشكل متزايد، والزيادة المضطردة التى نلمسها جميعاً على المستوى الفردى والعام فى درجة حرارة الأرض، الأمر الذى أدى لانصهار الجليد بقطبي الأرض بنسب مرتفعة، ونضوب المصادر الطبيعية كالبتروول والماء وإمدادات الغذاء، والغابات، أضف إلى ذلك الزيادة السكانية السريعة، والفقر، والظلم الاجتماعى ومشكلات التعليم والصحة أو الجهل والمرض. لقد عمقت النظرة المادية للعالم النظر للإنسان باعتباره كائناً مستقلاً لديه القدرة على التحكم فى ذاته - وربما فى نوات الآخرين - ويتسطيع أن يحيا بشكل مستقل كموجود مادي ومبرمج على أن ينفصل عن العالم ويوجه مصيره ويتحكم فيه. وبالتالي فما هى نتيجة هذه الصورة أو هذا النمط من الحياة؟



هذا الوضع الراهن أدى إلى المزيد من الخلاف والنزاع والتشوش الكامل على المستوى الاجتماعى، أما على المستوى المعيشى، فسيؤدى لكارثة محققة تُفضى لنهاية الحياة على الأرض بل ولنهاية الأرض نفسها - لو استمر الحال على ما هو عليه - فى غضون العقود القليلة القادمة. فعلينا أن نتحرك سريعاً، ومن الآن، فلا وقت أمامنا، ولكن، ما الحل إذن قبل أن تحدث الجائحة (أو تقع الكارثة)؟ تؤكد العلوم الإنسانية أن الإنسان كائن محافظ على ذاته بطبيعته فهو يعيش مدفوعاً بغريزة حب البقاء والحفاظ على ذاته. إذن فما يحدث الآن ضد الفطرة الإنسانية السليمة وضد طبيعة الأمور، وما يحدث إذن هو نتاج لعدم وعى أو ربما لسوء فهم وإدراك، وبالتالي فالمنطق أن النقلة النوعية وطوق النجاة يتمثل فى تصحيح الوعى لتصحيح المسار.

والسؤال الآن: هل حدث وعى جديد بالعالم الآن، أم أنها مسألة مستقبلية؟ العلماء يقولون إن هذا الوعى قد حدث من حوالى عشرين عاماً مضت أو يزيد، ولكن لا يعتنقه سوى عدد قليل من سكان الأرض. فما طبيعة هذا الوعى وما الظروف التى أدت لظهوره، وكيف يمكن أن يكون فى اعتناقه طوق نجاة لنا؟ يستطرد المؤلف بعدما أوضح باستفاضة ملامح الحضارة المادية الحديثة وأبرز العقول العلمية والفكرية التى أدت لظهورها وتطورها، قائلاً إن العلم الحديث قد وجد أننا لا نستطيع تفسير كل شئ على أساس مادى بالاعتماد على الحواس الخمس فقط، وذلك على مستوى العمليات النفسية وارتباطها بالعمليات العصبية، وكذا على مستوى الكون الكبير واقتصراره على بعدى الزمان والمكان فقط، وتطرق المؤلف لشرح هذه القضية باستفاضة وتوضيح شامل، وأذكر من ذلك مثلاً ما أقرته الفيزياء الحديثة لظاهرة أسمتها "الحدث اللامحلى: Non Local event" وتتمثل هذه الظاهرة فى أن: تغير دوران جسيم على نحو ما يطابقه تغير دوران جسيم آخر على مسافة بعيدة منه وفى نفس الوقت تقريباً، الأمر الذى يعنى أنه من غير الممكن انتقال معلومة بشكل حسى - أى مادى وملموس، من الجسيم الأول إلى الجسيم الثانى تسمح بهذا التطابق فى التغير الحادث؛ نظراً لبعد المسافة. وهذه الظاهرة لا يستطيع العلماء تفسيرها فى إطار المفاهيم الفيزيائية التقليدية السببية - فى إطار بعدى الزمان والمكان، وقوى الطبيعة الأساسية (الجاذبية، والكهرومغناطيسية،



وقوى الذرة القوية والضعيفة)، وغالباً ما يتحدث عنها العلماء فى إطار مفهوم التشابك أو الارتباط الصمى العميق حيث لا فراغ حقيقى بالكون بل الكون متشابك ومتلاحم بموجات من الطاقة. وفى هذا الإطار وضع الفيزيائى "بوهم" نظرية أكثر عمومية ترى أننا لا نستطيع تفسير الكون كلية فى إطار جسيمات أو مجالات منفصلة، وبدلاً من هذا يمكن القول أن كل شىء على اتصال بينى ببعضه البعض على مستوى عميق والذى أسماه (النظام الضمنى). (الكتاب بالفصل ١٦). وأكثر شىء يطابق هذه الظاهرة الفيزيائية فى المجال النفسى الإنسانى هو موضوعات دراسة علم الباراسيكولوجى، حيث ظواهر مثل التخاطر والمعرفة المسبقة، حيث وجود معلومات يمكنها أن تتوسط نقطتين مختلفتين بمجال الوعى بعيداً عن تقييد الزمان والمكان. فالشعور المسبق بأحداث المستقبل يتغلب على حدود الزمان، والتخاطر الذى يحدث عادة بين الأفراد المرتبطين ببعضهم على نحو ما يتغلب على بعد المكان، كأن يلتقط العقل بشكل لحظى شيئاً ما مهماً يحدث لمحبوبه الذى يبعد عنه.

وبعد، فما نتائج هذا؟ ما قيمة أن تتطور الفيزياء ومن ثم يتطور الباراسيكولوجى ليرى الكون كله كلاً متصلاً ببعضه البعض؟ ما قيمة هذا التطور فى إنقاذ الأرض وإنقاذ حياة الإنسان على الأرض؟

إن هذا التطور العلمى على النحو السابق قد أدى إلى تحول فى الكيفية التى ننظر بها للعالم، وشيئاً فشيئاً انبثقت رؤية جديدة للعالم، ومن مفاتيحها الأساسية:

- إدراك أننا نعيش بكون واع، فكل نظام متكامل كلى من الذرة إلى المجرة يتحرك بغرض وهدف مع قدرة على تنظيم الذات. وبالتالي لم يعد الكون مجرد مادة آلية ساكنة، وعندما ندرك الكون على أنه واع نتوقف عن استغلاله كألة.

- الواقع أصبح متعدد الأبعاد: فلم يعد مقتصرأ على القوى الطبيعية الأربعة الأساسية بالفيزياء التقليدية - الكهرومغناطيسية، والجاذبية، والقوى الذرية القوية، والضعيفة، والآتى ذكرها بالكتاب - كما لم يعد محدوداً ببعدى الزمان والمكان، بل أصبح متجاوزاً لحدود الكون المادى المعروف، وأصبحت الحياة متجاوزة للمادة.



- هناك ارتباطات بينية - كما سبق ذكره - تربط أجزاء الكون ببعضه البعض على المستوى العميق، ومن ثم فهناك ارتباطات بينية بين كل العقول، التي تبدو ظاهرياً منفصلة عن بعضها البعض، إلا أنها في عمقها تشكل كلاً متحداً من الوعي الجمعي.

لقد نشأ عن هذا تغير مهم أيضاً، وهو أن الرؤية الناشئة للعالم أسهمت في توسيع مجالات المعرفة الصادقة، فلم تعد المعرفة التجريبية وحدها - والتي استمرت لمئات السنين - هي السبيل الأوحى لمعرفة الكون معرفة صحيحة، بل نشأ تصديق مساوٍ لها أيضاً متمثل في المعرفة الحدسية بالتخاطر والاستشفاف والإلهام الروحاني وغيرهم، وفي هذا يذكر المؤلف أهمية أن تفكر بعقلك حيث المنطق والدليل المادي، وبقلبك أيضاً حيث الحدس والشعور الداخلي، وتتحرى الدقة في كل الخطى بالتوازي، فربما استشعر قلبك من الكون ما لم يره عقلك الواعي المرتبط بالحضارة أو الثقافة المشروطة المحدودة، والكون الذي نسكنه له شكلان أحدهما مادي يدرك بالحواس والآخر رمزي يدرك بالحدس (بالشعور الداخلي)، وبناء عليه دعت الرؤية الجديدة للتصالح والتكامل بين العلم والدين، بين أفضل ما وصل إليه العلم الحسى التجريبي، وأفضل ما فى التراث الدينى الإنسانى من تعاليم روحانية تهدى الإنسان لخالق الكون وتصالحه مع ذاته ومع الآخرين من خلال التنمية الروحانية والحدسية لا الحسية. والمؤلف فى هذا يذكر ما تأثرت به الثقافة الأمريكية مما هو موجود فى التراث الشرقى ويقصد به حضارات الشرق الأقصى. وبالتالي فهذه الرؤية البازغة تشير لقرن جديد أكثر نضجاً وإشراقاً يستفيد من كل التراث الإنسانى الروحانى بكافة ديانات العالم مع أفضل ما وصل إليه العلم ليستفيد الإنسان من كليهما، فلا يوجد تعارض حقيقى بينهما، إنما التعارض فى عقولنا فقط متمثلاً فى النظرة التقليدية للعالم التى سادت ولا تزال عصر الحياة المادية التى كان طابعها الاستغلال والسيطرة وانفصال الإنسان عن أعماق ذاته وعن الآخرين وعن الكون.

إن النظرة الجديدة للعالم حيث الكون كل مترابط بينياً ببعضه البعض، يرى فيها الإنسان صالح نفسه فى الصالح العام، الأمر الذى دعت إليه أخلاقيات كل الثقافات "عامل الناس كما تحب أن يعاملوك"، فإن صلحت المجموعة صلح الفرد، فالفرد جزء



من المجموعة، والمجموعة الإنسانية جزء من الأرض، والأرض جزء من الطبيعة، والطبيعة جزء من الكون بأسره، وأكثر من هذا فقد وجد العلم الحديث أن سلوك الإيثار - وهو تفضيل الغير على الذات يزيد من كفاءة عمل جهاز المناعة. وهكذا فالطبيعي أن ترى ذاتك جزءاً من هذا الكون الأكبر، وعندما تتسق مع هذه الرؤية تتصالح مع نفسك وتهدأ وتتوازن وهذا هو المطلوب، فالتشوش والاضطراب الحادث منشأه عدم التوازن النابع من الفوضى والانفصال عن الكون عامة وعن الغير بشكل أكثر تحديداً وعن الذات في أعماقها. وعندما نتبنى هذه الرؤية ننقل لعصر آخر نعيشه الآن، ولكن لا ندركه كلية أو بشكل واع، وهو عصر العالمية حيث المواطن الكوكبي الذي يحترم كل الجنس البشري باعتباره إنساناً، وهو يمثل جزءاً منه، صالحه ينعكس على الفرد والعكس صحيح. وكذا يحترم الأرض والحياة فيها بدلاً من أن يستغلها ويمتلكها بهدف استنزاف ثرواتها وتدميرها. فكيف يكون هذا الإنسان، الذي عليه صالح الكون الحالي والمقبل؟

يجيب المؤلف في خطوات عملية واضحة بسيطة وسهلة - على حد تعبير جلبرت كاتب التصدير البديع لهذا الكتاب: أن ميزة كتاب إدموند هذا أنه يرسم لنا خارطة طريق من حيث أين نقف إلى حيث ما نحتاج أن نكون عليه ولماذا؟ - بسط حياتك، تعلم مهارات الاتصال الأساسية، تغذى بوعي، خصص وقتاً للتخلص من القلق، حدد هدفك، أعد صياغة اتجاهاتك نحو الخبرة السلبية. ومعنى أن تبسط حياتك أن تهذبها من كل ما هو تافه ومبتذل وتختار كل ما هو ضروري بالحياة. أما مهارات الاتصال الأساسية فهي تقوم على أساس إقامة السلام في العلاقات الاجتماعية، وهذا معناه التكامل والتتام، حيث الجنس البشري في نهاية الأمر جزء من نفس الوعي، وعي إنسان مشترك في كون واحد مترابط. وأن تنشأ العلاقات على أساس الصدق والحب الخالص الصادق، وفي الحديث الشريف "ثَلَاثَةٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ وَجَدَ حُلَاوَةَ الْإِيمَانِ..... أَنْ يَحِبَّ الْمَرْءُ لَا يَحِبُّهُ إِلَّا لِلَّهِ.....". وهذا جزء من حديث شريف عن الرسول (ﷺ) وسلم في الدين الإسلامي يدل على الجنور المتأصلة لهذا الصدق والحب الخالص بالتراث الإنساني. وكذا الشفقة والتعاطف مع الغير ورحمتهم، وهكذا.



والتغذية بوعى تعنى أن نهتم بأجسامنا، وفي الحضارة الحديثة قد يهتم الإنسان بمنزله وربما عربته وينسى الاعتناء بجسمه وهو وسيطه في الحياة! وعلى حد ذكر المؤلف: فعندما تعتنى بجسمك فأنت تقوم بوقفه لأجل إقامة مجتمع من نوع مختلف حيث الصحة والكل المتسق والسلام الداخلى، ويشرح الكتاب بوعى عملى كيف تأكل بشكل مناسب وماذا تأكل وكيف تتريض وهذا ضرورى ليس من الناحية الشكلية والجمالية فقط وهذا مطلوب، ولكن أيضاً لنحيا حياة صحية سليمة كضرورة لا رفاهية أو تسلية. ولكي تتخلص من القلق فأنت تتأمل وتفكر بشكل أكثر رحابة. والتأمل يقوم على أساس فكرة أن أصل معاناة الإنسان ناشئة من انغماس الإنسان في أفكاره، والتأمل يعلمنا أن نركز وأن نرجع خطوة للوراء ونشاهد ببساطة ردود أفعالنا الفكرية دون أن نصدر عليها أحكاماً، ومثل هذه الآلية عندما نقرأها باستفاضة كما جاء بالكتاب تساعدنا في أن نحيا بشكل أفضل ونستفيد من قدراتنا العقلية أكثر عندما نحرر وعينا من التحيز المقيت.

أما التفكير برحابة أكثر فيعنى أن نعيد توجهنا نحو المشكلة ونعيد أو نغير من طريقة فهمنا لها وتعاملنا معها مع التسليم المطلق إن كان لا طائل لنا على حلها، بقدرة الله على حلها فعنده المعرفة المطلقة والقدرة والحكمة المطلقة التى تتجاوز وعيك الذاتى فى إدراكك ووعيك للمشاكل. وإيمانك هذا يعنى أنك مطمئن وكذا متواضع لأنك لا تعرف كل شىء ولا تستطيع عمل كل شىء. وربما يكون فى هذه الأفكار ما هو غير جديد، إلا أن الجديد تطور العلم بما يثبت رحابة الكون ليتسع لما وراء المادة وحدود الزمان والمكان، والجديد هو تكامل الرؤيتين الحسية والحدسية فى فهم العالم والتعامل معهما كرؤيتين صادقتين ومعترف بهما.

وإن كان أستاذنا الدكتور مصطفى فهمى - أستاذ علم النفس الاجتماعى المعروف بمصر، عليه رحمة الله - قد أثار مفهوم الذات الكبرى حيث تسع ذات الفرد لتشمل أسرته ثم بلده ثم العالم ككل - حيث الفرد جزء منه - إلا أن المؤلف هنا يركز على أن الإنسان الصالح لعبور هذه الأزمة هو الذى يحيا متصالحاً مع نفسه صادقاً مع أعماقه ومتصالحاً مع الغير باعتبار أن صالحهما واحد لأن الكون مرتبط فعلياً



ببعضه البعض وبالتالي فهو الإنسان المسالم الواعى المثقف، الإنسان فكراً ووعياً وسلوكاً، المتوازن المتواضع الصادق المؤمن المتوكل المستنير الذى يقدر ويبجل الكون ويعشق ما فيه من جمال مادي وروحاني، إذ انهارت المادية وحدها. وهذا الإنسان المتحضر الراقى هو الصورة المطلوبة وهو من يملك طوق النجاة كنمط سائد ونموذج يحتذى وبديل مطلوب عن الإنسان الأول. وعندما يوجد هذا الإنسان ستوجد الجماعة التى تحذو حذوه، وعندما توجد هذه الجماعة فإنها ستؤثر فى الكل العام وتغيره، فيما يعرفه علماء الباراسيكولوجى بتأثير الوعى الجمعى.

وبعد.. فهل اكتملت فصول الرواية وانتهى المشهد؟

كلا.. إننا لانزال بعد فى عقدة الحبكة الدرامية، ونحن من سيجتهد لتشكيل تطورها وإنتاجه.

فعلى أى نحو نبغيها؟

جنة خضراء ينابيعها متجددة..

أم هاوية لا مخرج منها.

علينا أن نختار بوعى وتدبر، ولنتصفح سوياً تفاصيل ذلك بالصفحات التالية.

إن هذا الكتاب بمثابة رسالة للإنسان الفرد، توسع مدارك وعيه وتأخذ بيده لينهض بسلوك إنسانى بناء فى هذه الحقيقة التاريخية الفاصلة بحياة الإنسانية وذلك عن قناعة تامة بأن التغير الحقيقى يبدأ من الإنسان الفرد ليعم الجماعة بأسرها، ومن ثم الإنسانية جمعاء. وأمل أن يجد فيه القارئ ما يساعده على اجتياز فترة التحول الإنسانى الحرج التى نمر بها الآن.

د. سماح خالد زهران

القاهرة

٢٨ فبراير ٢٠١١



## تصدير

بقلم: ماثوى جلبرت(\*)

بينما أنا أكتب هذا التصدير، كان سعر برميل البترول يقترب من (١٥٠) دولارا، والفيضانات والجفاف والأعاصير، والتايفونس (أو الإعصار الاستوائي بمنطقة الفلبين أو بحر الصين) قد أحدث خراباً ودماراً لم يسبق له مثيل بأجزاء معينة من العالم، كما أن الاقتصاد العالمى بدأ محتفظاً بنزوله اللولبى. وربما مع الوقت وأنت تقرأ هذا، تكون الأمور قد تحسنت، أو ربما أصبحت أكثر سوءاً. وعلى أية حال، فيبدو واضحاً بالنسبة للكثير والكثير منا أننا خلقنا جميعاً طريقة غير مؤيدة للحياة السليمة، للحياة بالنسبة لمعظم أفراد العالم وعرضنا وجودنا الفعلى كجنس بشرى للخطر.

وعندما تكشف لى كتاب بورن أول مرة، كان قد أُحيل لزميل لى بنيوهارينجر. وهى الشركة التى دخلت فى علاقة نشر مؤخراً بالشراكة مع معهد العلوم العقلية، حيث أنا مدير الاتصالات بالمعهد. وقد ذهلت بالكيفية القصصية التربوية للخريطة التى رسمها بورن واقترب فيها من دراسة حديثة كنا قد أصدرناها، وهى تقرير "التحول" لعام ٢٠٠٧، حيث الدليل على تحول العالم. وقد أثر فيه هذا التقرير لما هو أبعد من ذلك، بشكل ألهمه لكتابة هذا الكتاب. وهذا التقرير كان قد كتبه ويليز هازمان، الرئيس الراحل الأسبق لمعهد العلوم العقلية (IONS) والمشهور بأنه مفكر ذو بصيرة.

---

(\*) ماثوى جلبرت: مدير الاتصالات بمعهد العلوم العقلية، ورئيس تحرير دورية التحول، ربع السنوية. ومؤلف ثورة العمل، ومعجزات الاتصال فى العمل. وهو يعيش فى منطقة خليج سان فرانسيسكو.



وقد كتبنا هذا التقرير لنساعد فى الإجابة عن أسئلة لانزال نسمعها: ما الذى يحدث؟ لماذا يحدث كل هذا؟ إلام يقود هذا؟ وقد بدأنا بملاحظة تأثير الرؤية الفاعلة للعالم - والمتمثلة فى المادية العلمية - والتي تظهر فى السلوك الدينى المتعصب، وفى صراعات القرنين السابع عشر والثامن عشر. الأمر الذى أعطى مبرراً للدراسة الحسية، والأولوية للكون المادى والتركيز على دراسة الأجزاء بدلاً من التركيز على دراسة الكليات. وصاحب هذا وجود وفرة من التقدم المؤثر فى مجالات مثل التكنولوجيا والطب، كما صاحب هذا إعلاء شأن الانفصالية والانشقاقية والتي تحولت لرموز فى العديد من معاهدنا. وهذا قاد الغالبية العظمى من الأفراد لإعطاء الأولوية لحاجاتهم الخاصة على حساب الصالح العام، وأن يفصلوا صالحهم الخاص عن صالح العالم من حولهم، وأن يروا الطبيعة على أنها لا شىء أكثر من مجرد كونها مصدراً جامداً للمواد الخام ووعاءً هائلاً لنفايات وسموم أسلوب حياة قائم على الصناعة والاستهلاك. وكل هذا مزيل بقصة أعمق مفادها أن حياة الإنسان هى سلسلة أحداث عشوائية صدفية والجنس البشرى بالأساس كما الآلات المعقدة التى تحولها سلسلة من البرامج الجينية والعصبية. وبالنسبة للدين والروحانيات فهى مجرد تكييفات تطويرية تبقى على اهتمامنا بالحياة. وهذا سيناريو قابض كئيب موحش، بالتأكيد، انظر للقصص التى نمد بها كل يوم، استمع للمذيع، شاهد نشرات المساء فالعالم يبدو قاسياً بائساً معقداً. الاقتصاد المجهول المشكوك بأمرة، الانهيار البيئى والصراعات العرقية، والتطرف الدينى والفقر الذى تتحسر له القلوب - هذه الحقائق المؤلمة ترسم صورة لما ملئ به العالم من خوف وألم وانقسامات. ويصحب هذا التشجيع على الاعتقاد بأن ما نستطيع فعله حيال هذا شىء قليل. فلا عجب إذن أن مبيعات المسكنات فى تزايد مستمر.

أجل إن الدليل يجبرنا على أن نرى أن مسار الوجود الإنسانى الذى يدمر نفسه بنفسه فى هبوط مستمر، لكن من المهم أن نفرق بين الانهيار والنشوء لأنه متى ما تجمعت الأجزاء معاً فلا إنكار أن حقيقة أخرى تجاهد عبر تصدعات القصة السائدة. وهذه القصة هى التى قدمها إدموند بورن بدقة فى هذا العمل القيم.

ولو أطلقنا مسمى "حرية المذاهب" على الفترة الزمنية الراهنة التي نعيشها، فإن المؤلف يعرض على القراء قطاعاً عريضاً من التحولات الأساسية وهي واسعة وعميقة وفي النهاية مؤكدة للحياة. ويقدم بعض الموضوعات السائدة للرؤية الجديدة الرئيسية للعالم - مثل الكون الواعي، والواقع متعدد الأبعاد، والعقول المرتبطة بينياً، والحياة المتجاوزة للمادة - ويصف التحولات "كحركة بعيدة عن المادية ومتجهة نحو التكيف الإنساني الروحاني تجاه الحياة". وهذه أفكار كبيرة لأقصى حد تحطم حواجز كل ارتباطاتنا الشرطية ومعتقداتنا، لكن مستقبلنا الجمعي على شفا خطر وهذا ليس وقت الصمت والتحفظ. وهناك ما يتحدانا مثل القلق مما بعد الحداثة الجارية الآن والتربية والتعليم والعديد مما نعتقده وبدأنا لتونا نخطو خطى بسيطة تجاه ما هو كامن في طبيعة الجنس البشري على الرغم من، أو ربما بسبب الأزمات المتعددة التي نواجهها.

وتبقى هذه القصة الجديدة غير مبنية على نحو مناسب. وهي لا تعكس فقط تطور نموذج بقائنا وصفة الجرافية فيه، ولكن أيضاً تطور قدراتنا الإنسانية التي يمكن أن تبدل مسار التاريخ وهذا الكم من البيانات المتنامية من علماء النفس وعلماء البيولوجيا، وعلماء الأعصاب وعلماء فيزياء الكم والتي بدأنا نعرفها. وهي أيضاً القصة التي قام المعهد بدراساتها فيما بعد عندما قدم تحليله الثاني لرؤية العالم، تقرير التحول لعام ٢٠٠٨: تغير قصة مستقبلنا. وعبر العقود العديدة الماضية، حيث اكتشافات علمية جديدة واكبت جيشان واندفاع مبادرات أساسية تتناول عدم العدالة الاجتماعية والاقتصادية، وهذا بدأ يثير قضية رؤية الكون - وجوهرياً أنفسنا - كوجود ألى وبارد في النهاية. وقد وجدت دراسات موثوق فيها أننا نميل للارتباط والتعاون أكثر من التنافس، وأن الجينات وكذا المخ - طيع ومرن، وأن السلوك الإيثاري الغيري اللاأناني يزيد من نظامنا المناعي وعمله، ومن المستوى دون الذري، انتقالاً لما هو أعقد نجد أن كل شيء مرتبط ببعضه البعض - فعلياً. وفي مجال مساعي الحياة اليومية، فإن هناك آلاف المجموعات وملايين الأفراد تقول لا لجنون عصرنا هذا - اعتراف ضمنى بأننا قد بعنا مضاميننا وهوياتنا بفاتورة من البضائع - والقصة تبدأ بالتأمر والأنانية والسعي وراء البقاء النوعي، وهذا في الحقيقة جزء صغير وربما هامشي،



من قصة أكبر حيث حكمة أعرافنا وتقاليدينا الروحية مع ما توصل إليه العلم الحديث والذي بدأ في النهاية يتقارب ويتجمع.

إن العلم وتقدم الإنسان مرتبطان بطريقة معقدة، والقرن الحادى والعشرون يحاول أن يجد طريقاً يوصل بين أفضل ما فى الاثنين ويربطهما معاً. وبينما يعد تغيير النماذج القائمة مسألة غير سهلة بالمرّة، إلا أننا يمكن أن ننظر للقضية فى جوهرها ونطلق العنان لتسارع التطور فى العالم. إن أفكارنا عن العالم صغيرة كانت أو كبيرة تشكل كيف نرى العالم، وكيف نؤسس معاهدنا وكيف نجد معنى قيما نفعله وإلى أين نذهب، سواء على المستوى الفردى أو الجمعى. وتأثير العلم الحديث فى رؤية العالم - من خلال الافتراضات التى نكونها عن كيفية عمل الكون والأساليب التى نستخدمها لفحص هذه الفروض - تأثير ذو معنى ودلالة. وكيف نصفى الذاتية على نموذج وجودنا، وهو أيضاً نموذج ذو معنى، وربما أكثر من هذا. وهكذا فالسعى وراء منظمة التجارة العالمية وتحدى استخدامها للقوة يبقى مسألة ضرورية لمعارضة وتحدى النماذج السائدة التى تعيش فى قلوبنا والتى قد يكون لها تأثيرات بعيدة المدى. والتغير فى النهاية سيكون تغييراً فى الوعى وفى الافتراضات عن أفضل الطرق لأن نعيش فى هذا العالم المعقد.

وهذه هى ميزة كتاب إدموند. إذ يقدم لنا خريطة طريق عن الكيفية التى نتحرك بها من حيث نقف إلى حيث نحتاج أن نكون، ولماذا تكون هذه الرحلة حيوية ويصعب تجنبها. والمجاز غالباً يستخدم لوصف نمو نوعنا الإنسانى وتنميته، هذا النمو الذى يكافح فى فترة المراهقة التى يعيشها الآن محاولاً تلمس طريقه ببطء نحو الرشد. وهذا يتأتى برسم الخطوط بين البحث العلمى الجديد وسبر أغوار أو إعادة استكشاف الروحانيات، وقد يمكننا هذا أيضاً من كشف الغطاء عن العلامات الوليدة للنضج الجمعى، وربما التنبؤ بعصر إعادة التنوير.

ماثوى جلبرت

معهد العلوم العقلية

## مقدمة

إن الاهتمام بالمستقبل أخذ في الانتشار هذه الأيام. فلحد ما كلنا يعرف أننا نعيش في وقت تقف فيه الأرض وكذا حضارتنا الإنسانية في مفترق للطرق.

وهذا الكتاب يصف تغيراً جوهرياً في الوعي الإنساني، تغيراً جوهرياً في كل من إدراكنا للعالم وفي سلوكنا نحوه. وهذا التغير قد نما وتطور عبر العقود القليلة الماضية وسيظل ينمو خلال القرن الحادى والعشرين.

ولكن ما الذى سيحدث التغير؟ سيحدث التغير عند توقف الاتجاهات المجتمعية السائدة والتي تدعو لتنامى وتعظيم غير محدود اقتصادياً يؤازره استهلاك مادي غير محدود. وسيحدث على المستوى العالمى عندما تتخلص الإنسانية من مراهقتها، وتتعلم كيف تخدم الأرض ومصادر الحياة فيها. وعندما تصبح الثقافات والقوميات كلاً واحداً فى العائلة الإنسانية، بغض النظر عن الاختلافات العرقية والدينية وتعدد الجنسيات. وعندما لا يكون هناك تنافس بين القوميات ويحل محله التعاون.

إن مثل هذه القيم والأمنيات منتشرة بين حوالى ١٠ إلى ٢٠٪ من سكان العالم. وهى لن تصل للقاعدة العريضة من سكان العالم ما لم تواجه الإنسانية ما يتحداها. فالمشكلات المتصاعدة من التغير المناخى واختلال التوازن البيئى وتقلص المصادر خاصة البترول والمياه والنمو السكانى والفقر، جميعها تصل بالعالم سريعاً لنقطة تغير دراماتيكي فى الأولويات التى ستكون مطلوبة للقضاء على هذا التشوش.

إن التغير فى النظرة للعالم الآن يمكن وصفه من وجهات نظر متعددة، سواء على المستوى النظرى أو العملى. والكتاب فى فصوله من الرابع إلى السادس عشر يعتبر



بمثابة تمهيد موجز للإدراك الجديد للواقع - كيف ندرك العالم. وهذا المنظور الجديد قد حل محل النظرة القديمة العلمية المادية للعالم والتي كانت سائدة بالمجتمع الغربى لأكثر من أربعمئة عام.

**وفيما يلى بعض الموضوعات السائدة التى تتضمنها النظرة الجديدة للعالم:**

**كون واع:** إن الكون فى مجمله هو كون واع، متماسك، مترابط منطقياً، إنه عملية إبداعية وليس مجرد شىء آلى صرف. إن كل نظام مستقل فى الكون من الذرات إلى المجرات له طبيعته الباطنية الحية ومظهره الشخصى الذى يعكس الوعى المنسوب إليه؛ مثل القصدية والقدرة على تنظيم الذات.

**واقع متعدد الأبعاد:** إن مجموع الواقع يتخطى حدود الكون المادى، ويتجاوز حدود أبعاد المصفوفة الكونية التى نراها.

**الترباط البينى لكل العقول:** بينما يُظهر الواقع أننا منفصلين عن بعضنا البعض وأنها ذوى أجساد وعقول منفصلة، إلا أنه عند أعمق المستويات فإننا مترابطون فى وعى وشعور جمعى، وعلى المستوى الروحانى الأعمق، فإننا كلنا واحد.

**العلم والقيم الروحانية كلاهما متمم لبعضه البعض:** إن كلا من العلم والروحانيات يقود لفهم الكون: فالعلم يقود لفهم الجزء الخارجى الموضوعى فى الكون، والروحانيات مع الإنسانيات والفنون تقود لفهم الجانب الداخلى الرمضى الشخصى (الذاتى) بالكون.

**دحض المذهب القائل بأن المعرفة كلها مستمدة من التجربة:** إن الحدس والبصيرة يعدان أشكالاً من المعرفة على نفس القدر من المصادقية للمعرفة النابعة من الحواس، حتى لو استحوذ ذلك على إجماع أقل بين الأشخاص وعبر الثقافات.

**الوعي قائلير سببى:** إن للوعي خصائصه الفطرية مثل القصدية والقدرة على تنظيم الذات والوصول لمعنى، وهذه الأشياء لا يمكن تفسيرها فى إطار القوانين المادية والعمليات الخاصة بالعلوم الطبيعية. وعلى الرغم من هذا، فالوعي تأثير سببى على العمليات المادية.

**الحس الفطرى الخلقى للخير والشر:** إن الواجب الملزم يقلل من هذا الحس الفطرى. فالسلوك الخلقى هو ما يجب أن نفعله ويتبع ذلك التصرف بشكل موثوق به نتيجة شعور نابع من أعماقنا، وليس لمجرد الالتزام بالمعايير الثقافية.

ومن الواضح أن هذه النظرة الجديدة للكون تختلف اختلافاً جذرياً عن النظرة المادية للكون والتي نشأ عليها معظمنا. فهذا تغير جذرى عما كان سائداً بعصر النهضة وما قبلها.. فترة القرون الوسطى. إن مثل هذه النظرة تتخطى حدود العلم الراهن اليوم. وقد يبدو من غير المصدق أن يعتنق العلم هذه النظرة فى آخر الأمر.

وهذه النظرة البازغة للعالم مقترنة بتغير فى القيم – والذي نعتقد فى أهميته. وهذه القيم الجديدة تشترك فى عدد من الخصائص الشائعة: مثل التحرك من المادية إلى الإنسانية الروحانية للتكيف مع الحياة. كذلك فإن الوعي بالذات والتنمية الروحانية والشعور بالمسئولية تجاه البيئة؛ جميعها تقف على قدم المساواة فى الأهمية، إن لم تكن أهم من النجاح الاقتصادى والاستهلاك.

**ومن هذه القيم الجديدة:**

**احترام الطبيعة والأرض:** إننا نعتمد على الأرض بشكل حيوى، فهى منظومة لكل أشكال الحياة. وعندما تكون علاقتنا بالأرض على أساس أن نحيا فى تعاون وتأذر، فإن ذلك يكون أهم بكثير من مجرد استثمار الأرض للربح المادى.



**الشعور بالشمول (الضمنية) تجاه كل الجنس البشرى:** ويشير هذا إلى أن ننظر فيما وراء اهتماماتنا الشخصية لنذكر أن كل النوع البشرى هو جزء من نفس العائلة بغض النظر عن العرف والفروق القومية والدينية. فكل الكائنات البشرية لها حقوق متساوية فى الصحة والحياة بأمان والرخاء.

**الشعور بالشفقة أو الحنو:** ويعنى الوعي بأفراد الجنس البشرى الذين يعانون من الفقر أو المرض أو ظروف حياتية لا آدمية، بغض النظر عن هم أو أين يعيشون، وهذا الوعي يولد الشعور بهم والرغبة فى مساعدتهم.

**التوحد مع القيم اللطيفة أو الرقيقة (القيم الأنثوية):** هذه القيمة تبعد عن قيم الذكورة التقليدية، ونقصد بها الطبقية، التمرکز حول الذات، العلوية (الفوقية). ليحل محلها قيم لطيفة رقيقة (أنثوية) تتكامل معها مثل التعاون والتأثير المتبادل والرعاية والحب.

**تقدير الحدس:** أن يثق المرء فى شعوره الداخلى كمرشد جيد له فى اتخاذ قراراته. (هذا جنباً إلى جنب مع المنطق).

**التضحية من أجل البساطة:** ويعنى أن نكرس أنفسنا لحياة أبسط، وهذا لأجل تحقيق كل من السلام الداخلى مع الذات، وتقليل حدة التأثير فى الأرض.

**احترام اللحظة الراهنة:** بمعنى أن نحيا بشكل يقظ وواع ومنتبه، فى اللحظة الآنية وهذا يحترم قدرة العقل على التحليل ويعطينا القدرة على التنبؤ بالمستقبل والسيطرة عليه.

**إعطاء الأولوية للحب غير المشروط:** الحب والتسامح بلا قيود أو شروط يعد أعلى القيم فى علاقتنا بالآخرين. فإذا كنا جميعنا واحداً، فإن إيذاء

أحدنا سيؤدى إلى إيذاء الجميع. لتتقلص كل القضايا العملية فى مواقف الصراعات بين الأشخاص فى السؤال التالى: "ما هو أحب شىء لكى نقوم به؟" وهذا التحول فى قيمنا سيؤدى فى النهاية لتحول فى سلوكنا. وبالفعل فالعديد منا قد بدأ يغير من الطريقة التى يسلك بها إزاء الغير وإزاء أنفسنا وإزاء المجتمعات، وإزاء البيئة الأكبر والمجتمع الإنسانى الذى نحن جزء منه. والفصول السبعة الأخيرة لهذا الكتاب تأخذ منحنى عملياً، لتصف عدداً من التمارين العملية الشخصية. والعديد من هذه التمارين يسهم فى مداواة الفرد لنفسه. بينما بعض التمارين الأخرى يسهم فى سد احتياجات كوكب الأرض مثل تقليل انبعاث ثانى أكسيد الكربون، والحفاظ على مصادر الحياة القيمة.

ومعظم التمارين التى تم وصفها بصورة متخصصة مثل تقليل استهلاك اللحم، واعتناق التسامح، والجلوس جانباً للاسترخاء والتأمل، وإعادة تدوير المخلفات، وإعطاء الوقت والمال للمصلحة العامة.

وهى جميعها تقود لتخطيط أكبر للتغير المنشود على كوكبنا بهذا الوقت.

وإذا اخترنا أن نشارك فى هذه التمارين فقد أصبحنا جزءاً من الحل فى مواجهة المشكلات التى تتحدى الإنسانية، بدلاً من أن نصبح جزءاً من المشكلة. وليس من المستغرب أن ما نفعله لنداوى به أنفسنا يكون هو أيضاً مصدر مداواة لكوكبنا.

إن الرؤية والتطبيق متلازمان. فالتغير فى النظرة الجمعية للعالم تصاحبه (إن لم يكن تسببه) نماذج من التغيرات الجوهرية الأساسية فى القيم والسلوكيات المطلوبة من الإنسانية بهذا الوقت.

وهذه النظرة المتغيرة هى جزء من تغير أكبر يتضمن إعادة هيكلة ثقافية واقتصادية وسياسية لإعادة بناء المجتمع. ومثل هذا التغير حدث بأوروبا خلال عصر النهضة ومبكراً باليونان القديمة. وهذه المرة يحدث بشكل عالمى، على خلاف الماضى، فقد يحدث سريعاً الآن عبر عدد من العقود بدلاً من قرن أو قرنين من الزمان.



وهذا الكتاب يركز على تغير نظرة الفرد للعالم وتغير قيمه وسلوكياته والتي تتشكل في الوقت الراهن. وهذا لا يتضمن التغيرات الحادثة على مستوى المؤسسات التي تؤثر في مجالات مثل الأعمال والسياسات والتعليم والإعلام والصحة والفنون. فهناك عدد من الكتب الجيدة التي تصف مثل هذه التغيرات على المستوى المؤسسي، وبعضها تم ذكره في مصادر هذا الكتاب. فالتقرير السنوي حول التغير يعد مثلاً جيداً على هذا المستوى وهو أحد إصدارات معهد علوم العقل.

وبالطبع فالتغيرات واسعة الانتشار في المذركات والقيم والسلوكيات على المستوى الشخصي يمكن أن تساعد وتيسر في وجود أولويات وسلوكيات على المستوى الجمعي. وختاماً، فسلام العالم ونجاة الكوكب يبدأ من مداونتنا الشخصية لأنفسنا ومن تفاعلاتنا مع الآخرين على حد سواء.

وتبرز الأسئلة عادة عما إذا كان التغير الحالي في الوعي سيستغرق وقتاً طويلاً لتفادي ثوراناً في الإنسانية. ويبدو أن هناك إجماعاً أو اتفاقاً عاماً على أن التغير سيحدث في وقت قصير، فمنافذ الفرص للعديد من التغيرات في الكيفية التي نتصل بها بالبيئة وبعضنا البعض ستحدث في خلال عقد أو عقدين. وهدف هذا الكتاب (باستثناء الفصل الأول) هو وصف التغير الظاهر في رؤية العالم بدلاً من التركيز على الانهيارات المستقبلية لنظام العالم القديم.

وكل منا يستطيع أن يسلك سلوكيات نوعية الآن ليصبح أكثر وعياً، لمداواة أنفسنا ومساعدة كوكبنا. وسلوكياتنا على قدر كبير من الأهمية، وعلى الرغم أن قدر الأرض لعدد من العقود يقع في يد رؤساء حكوماتها ليقرروا السياسات القومية والدولية، إلا أن الرأي العام يتغير لحسن الحظ والقيادات تستجيب لهذا التغير.

إن نظام العالم القديم ينهار لحد ما ومن الضروري أن تعي النظرة الحديثة ذلك. إن الاضمحلال وإعادة الميلاد هما خصائص كل أشكال الثورة سواء كانت بيولوجية أو ثقافية. والتغير العالمي في النظرة للعالم والقيم والسلوكيات شيء حتمي. سواء تقدم وأعاد توجيه الإنسانية بعيداً عن التشوش، أو تبع بعض الانهيارات الملحمية في العالم فإنه سيبقى قضية مفتوحة. ويتعبير آخر فإن التغير قدر محتوم.

## فكرة عامة لقراءة هذا الكتاب

إن مدخل هذا الكتاب فى تناول التغير العالمى الظاهر والذى يأخذ عدداً من الأبعاد ففى، الفصل الأول: يقدم ملخصاً للأزمات العالمية التى جعلت الإنسانية تقف عند مفترق الطرق، فمشكلات مثل ارتفاع درجة حرارة العالم (التسخين العالمى)، ونقصان الموارد، وفقدان التنوع البيولوجى، والتصحر، وانتشار الفقر والأمراض عبر العالم، وشكل الصراع المستقبلى والكامن، كل ذلك تم وصفه بشىء من التفصيل. ولو أخذنا فى الاعتبار الموقف الراهن فهناك اثنان من السيناريوهات البديلة بشأن مستقبل الأرض: فإما انهيار عالمى خطير أو تقدم مفاجئ أصيل فى الوعى الإنسانى على مستوى كوكبنا.

أما الفصل الثانى فيأخذ منحنى تاريخياً ليصف صعود وهبوط النظرة المادية العلمية للعالم، وهى المسئولة عن المغالاة فى استغلال الأرض بدلاً من صيانتها والحفاظ عليها. وبرغم أن هذه النظرة للعالم لازالت غالبية فى العديد من الأماكن إلا أن التوسع الفضائى قد أدى لفحص هذه النظرة وتحديدها ليسفر عن نظرة جديدة بازغة للعيان.

وبالنسبة للقراء غير المهتمين بالنواحي التاريخية، فيمكنهم أن يتخطوا مباشرة الفصل الأول إلى الفصل الثالث حيث تفاصيل وصف النظرة الجديدة للعالم. ومعظم هذه الاتجاهات مثل الحركات البيئية، وحركة المرأة، والطب الروحانى، والاهتمام بروحانية الشرق، والفيزياء الحديثة، والتقبل المتزايد لظواهر الباراسيكولوجى - قد تطور عبر عدد قليل من العقود. وبشكل جمعى فهذه العلامات تشير لميلاد طريقة جديدة فى إدراكنا لأنفسنا وعلاقتنا بالغير وعلاقتنا بالكون الأوسع الذى نحيا فيه.

وهذا النموذج العالمى الجديد - هذه الطريقة الجديدة فى إدراك الواقع فى حد ذاته هى موضوع الفصول من ٤ - ١٦، فهذه الفصول تعد بمثابة صورة وصفية لعدد من الأبعاد التى تصف رؤية جديدة للعالم من المتوقع أن تزيل وتحل محل النموذج المادى الذى كان سائداً ومسيطرأ فى الغرب لأكثر من أربعمئة عام.



ومحتويات هذه الفصول تميل نحو الاتجاه النظرى أكثر لتصف مظاهر النموذج الجديد الذى يتخطى حدود العلم التقليدى. وهذه المظاهر تتضمن فكرة الكون الواع، والعلوم الجمعية والروحانيات، ونظرية أن كل العقول بينها ارتباطات بينية على المستوى العميق.

وفى الفصول السبعة الأخيرة (الفصول ١٨-٢٤). تحول التركيز من الرؤية إلى الفعل. فالتغير العالمى يعنى كيف نسلك فى حياتنا اليومية؟ ما الذى يمكن أن يفعله كل منا بشكل فعلى ليؤسس عالماً أفضل؟ والفصل ١٨ يثير موضوع: كيف أن كلا منا يمكن أن يصنع تغييراً نحو منظور عالمى جديد، وهذا المنظور الجديد خارج حدودنا إنه يشمل المجتمع الإنسانى وكوكبنا. وكما ذكرت سابقاً فالفصول من ١٩-٢٤ تصف عدداً من التمارين المتخصصة والأفعال التى تجعلنا نقف فى صف التغير العالمى للوعى الإنسانى. وبالنسبة للقراء المهتمين بالتدريبات العملية لما يمكن أن يحدث فرقاً، فإن هذه الفصول تعد مصدراً قوياً لهم. وباختصار، فالجزء الأخير من الكتاب يتحدث عما يمكن أن يفعله كل منا لجسد الرؤية التى تم وصفها بالجزء الأول.

## الباب الأول





## الفصل الأول

### أزمات عالمية

إن الإنسانية تبحث عن تاريخ جديد (أو عن قصة جديدة). فالتاريخ الذى اعتنقته منذ عصر النهضة لم يعد قابلاً للتطبيق الآن. على الرغم من كل إسهاماته الإيجابية فى الحياة الحديثة. إن ثلاثة قرون من النمو العلمى التكنولوجى قد تركت حضارتنا فى وضع يتعذر الدفاع عنه، وجعلتها فى نزاع مع البيئة الطبيعية، وعلى المستوى الأعمق فى نزاع مع الروح الجماعية.

إن تغييراً عالمياً جوهرياً فى الإدراكات والقيم وكذا السلوكيات، هو فقط الذى سيسمح للجنس البشرى باستعادة طريقه الثورى ليقف فى محاذاة الطبيعة والكون الأكبر.

والكتاب الحالى هو محاولة فى سبيل الكشف عن أو استكشاف أبعاد هذا التاريخ الجديد للإنسانية وملامحه المحتملة، ويقترح الكتاب أنه مع بعض الأفعال الخاصة فإن كلا منا سواء على المستوى الشخصى أو الجمعى يمكنه أن يرفع من شأن هذا التاريخ الجديد.

وقد بدأت جذور هذا الكتاب عام ٢٠٠٠، وبعض بدايات الفصول كانت تكتب قبل أحداث ١١ سبتمبر ٢٠٠١ وقبل بداية ثمانى سنوات تالية من الصراع السياسى بأمريكا. وبالنسبة لمفاهيمه الأولى، فهذا الكتاب متأثر بحركات من التفكير الإيجابى المتفائل والتى سادت بنهاية التسعينيات من القرن الماضى. حيث كان يتصور الناس



أن القرن الجديد القادم سيصاحبه تحول إيجابي للإنسان على المستوى الاجتماعي، حيث كانت محال الكتب وقتها تقدم للجمهور العديد من الكتب التي لاقت انتشاراً عن التحول والتغير الروحاني، حيث كانت هذه الكتب تقدم للجمهور بوصفها شيئاً أخاذاً فائتاً لمؤلفين مثل N.D. Walsh, D. Chopara, J. Redfield, W. Dyer وأخيراً M. Ruiz ثم تلا هذه السنوات توسع في الوعي الإنساني ليمتد للعالم كله، وتغير السياق. وتغير المزاج الجمعي، فأصبح جاداً وكنيباً. وبدا أن آخر ثلاثة عقود بالقرن العشرين كانت وقت غرس عدد متنوع وفير من الروحانيات وتدريسها، حيث كانت هذه الفترة بدايات لمنظور جديد روحاني. والآن في القرن الجديد، دخلت الإنسانية وقت تزايد المحن العالمية - والتي تعلمنا منها ومن قيمها أننا بحاجة إلى منظور أوسع إذا أردنا أن نجنب الأرض مزيداً من الهاوية.

وهكذا تلاشت وفرة الكتب الروحانية ورؤيتها للعصر، وحل محلها وعى جديد بأزمات يواجهها كوكبنا لم يسبق أن واجهها من قبل، وفي طليعتها: التسخين العالمي (زيادة درجة حرارة العالم)، وعدم التوازن البيئي، وفقدان العديد من الأنواع الحية، وتضاؤل المصادر الطبيعية وصعوبة الوصول لمصادر أكثر ديمومة للطاقة، والزيادة السريعة للسكان، وانتشار الفقر والجوع والمرض.

ففي منتصف العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، في عام ٢٠٠٥ شهدت البشرية أكبر ثلاث كوارث طبيعية: إعصار تسونامي، وإعصار كاترينا، وزلزال باكستان. ثم تلا ذلك كوارث أخرى مماثلة في الحجم بين عامي ٢٠٠٧، و٢٠٠٨، فبينما تنتشر معاناة الإنسان في بلدان العالم الثالث، ينتشر أيضاً على الجانب الآخر العلل الصحية التي تؤثر على الأفراد في الدول ذات التكنولوجيا المتنامية. إن الشعور بالمجهول وعدم الأمان يتزايد على الكوكب، خاصة لو اعتبرنا أن المستقبل هو مرجعنا، مقارنة بما كان سائداً عند بداية التفكير في هذا الكتاب.

إن التغير العالمي هو تغير أساسي في المدركات والقيم الجوهرية والأولويات. وهو بادئ في الحدث عبر العالم بهذا الوقت، أكثر من ذي قبل. فهناك اعتقاد بأن

الحاجة للتغير أصبحت ملحة لفك شفرة الحياة المدنية وفهمها، على الرغم من قدرة العديد على التنبؤ بأزمات العالم الحالية منذ عشرة أو اثنتى عشر عاماً مضت. إلا أن اللحظة الحاسمة قد جاءت الآن. وبدون تغير جوهري لعدد كبير من الأفراد، فى معتقداتنا وقيمنا وسلوكياتنا، فإننا سنتحرك لعصر أكثر إظلاماً.

ومنذ عشرين عاماً مضت تحدث الفيلسوف ذو الرؤية الثاقبة Willis Harman عن مشكلات العالم الكبيرة - عن سلسلة من المشكلات والتي من المتوقع أن تواجهها الأرض - وذلك فى كتابه عام ١٩٩٠ بعنوان تغير العقل العالمى. وهذا الكتاب يسير على نفس خطى هارمان ومدين له بالكثير. والآن ما هى أبعاد مشكلات العالم الكبيرة، بعد عشرين عاماً، تالية؟

### ارتفاع درجة حرارة الأرض أو التسخين العالمى (Global Warming) :

بالنسبة للكثيرين فإن مصطلح أزمة عالمية يعنى تدهور أو تلف أو إفساد لبيئة الأرض، وذلك كنتيجة لتأثير الإنسان عليها بشكل غير ملائم. وبالنسبة للمشكلة الحالية فالتسخين العالمى يظهر باعتباره أكثر المشكلات البيئية خطورة، التى صنعها الإنسان. آخذين فى الاعتبار بعض الحقائق:

جاء فى تقرير هيئة مستشارى الحكومات الخاصة بالتغير المناخى أن النشاط الإنسانى فى الخمسين عاماً الماضية قد رفع متوسط درجة حرارة الأرض (١) درجة فهرنهايت (أى درجة واحدة) وبالنسبة للقطب الشمالى فإن الأمر يزداد ليصبح أربع درجات، ويتصاعد هذا الاتجاه عندما يصبح النشاط الإنسانى فى كامل قوته، فإن متوسط درجة الحرارة متوقع أن يزداد من ٢ إلى ١٠ درجات، خلال هذا القرن. وبعض نتائج هذه الزيادة المحتملة يتضمن إزاحة حوالى بليون شخص من أماكنهم جراء الفيضانات وارتفاع منسوب البحار، فى بعض المناطق الأكثر خصوبة بالأرض. واستمراراً فى سيناريو عدم الاستقرار المناخى يحدث إلى جانب الفيضانات، قحط وجفاف فى مناطق أخرى مما يؤدى لتدمير المحاصيل، وانعدام صلاحية السكنى

بمساحات متعددة فى العالم (بما فى ذلك الولايات المتحدة)، يصاحب هذا زيادة فى الأعاصير، وبرد شديد التطرف ببريطانيا وشمال أوروبا، وانتشار الأمراض الاستوائية فى مناطق العالم المعتدلة، والتضاؤل السريع لأسماك المحيطات الصالحة للأكل. وواقع التسخين العالمى لم يعد مسألة نقاش فى إطار عدد من الأدلة:

- زاد عدد الأعاصير فى الثلاثين عاماً الماضية من ٤ إلى ٥ مرات عما سبق، ومثال شديد الوضوح على هذا إعصار كاترينا بالولايات المتحدة عام ٢٠٠٥، وكلما زادت درجة دفء المحيط، كلما زادت حدة الإعصار.

- شهد القرن الحادى والعشرون فى عقده الأول بالخمس سنوات الماضية أعلى درجات حرارة شهدتها البشرية منذ بدء التسجيل الحرارى عام ١٨٦٠.

- حدث فقد فى طبقة الجليد القطبى فى سبتمبر ٢٠٠٥، وفى سبتمبر ٢٠٠٧ ازداد هذا الفقد عن سابقه بنسبة ٢٣٪، حيث تلاشت قطعة ثلج بمساحة ضعف مساحة بريطانيا فى أسبوع. وأدى الصيف إلى صهر جليد جرينلاند بنفس معدل الزيادة المذكور سابقاً، حيث إن حركة انهيار الجليد بالبحر تحدث بمعدل ٦ أقدام لكل ساعة فى بعض الأماكن. ولو كل ثلج جرينلاند انهار وانصهر، فإن منسوب البحر سيرتفع على مستوى العالم من ١٨ إلى ٢٣ قدماً (kunzing 2008).

- انخفض المرجان فى العالم بحوالى ٣٠٪ نتيجة موته بسبب عوامل كيميائية. ولو حدث انخفاض آخر بنسبة ٤٠٪ فسنواجه بخطر محقق، وما حدث للمرجان هذا حدث بسبب ارتفاع درجة حرارة المحيطات.

- حدث اختلال فى فصول السنة بنصف الكرة الأرضية الشمالى، حيث زادت بعض الفصول بحوالى ١١ يوماً، وهذا يحدث بسبب موت وتحلل عدد من المواد العضوية وانبعاث الكربون منها فى الغلاف الجوى. فنجد مثلاً تقلص فصل الشتاء وطول فصل الصيف، وقد أثر هذا على الغابات الصنوبرية وأخل بدورة التوازن البيئى فيها. كما حدث فى غابات أمريكا الشمالية.



- أصبحت بحار الأرض أكثر حمضية كنتيجة لزيادة مستويات ثاني أكسيد الكربون. وبحلول عام ٢٠٥٠ ستصبح البحار حمضية بشكل كافٍ للقضاء على النباتات العالقة بها، ولو ماتت هذه النباتات فستفقد الأرض مصدراً مهماً جداً لامتصاص الانبعاث الحراري الخارج من الصويات النباتية. كما ستفقد أيضاً مصدراً بحرياً للغذاء.

إن الشيء الذي يجب أن ينبهنا أكثر هو أن زيادة حرارة الأرض تسير بسرعة أكبر مما تنبأ لها العلماء. لذا فنحن نحتاج لتحرك فوري وسريع. إن الولايات المتحدة مسئولة في الوقت الراهن عن ٢٥٪ من انبعاث ثاني أكسيد الكربون على مستوى العالم، وبينما أنا أكتب هذا الكتاب نجدها قامت بمجهود بسيط لتقليص هذه النسبة (Stix 2006). إن مجهود الولايات المتحدة والمتمثل في تقليل اعتمادها على البترول لزيادة إنتاجها للإيثانول كمصدر للطاقة، لم يؤد لتغير ذي دلالة في إجمالي انبعاث ثاني أكسيد الكربون. هذا بالإضافة إلى أن مقالاً قد ذكر بمجلة (Time) أن الكربون المنبعث من الإيثانول ربما يفوق ذلك المنبعث من البترول (Growled 2008).

فالصين والهند كذلك يتمتعان الآن بتنامٍ متسارع في الاقتصاد، دون الأخذ في الاعتبار آثاره الجانبية، وهذا بلا شك سيزيد من معدلات انبعاث الكربون بشكل دال خلال العقد القادم. وإذا لم تحاول هذه الدول تقليص انبعاث ثاني أكسيد الكربون في العشر سنوات القادمة، فإن الأرض ستصل لحد الهاوية بشكل كارثي لا يمكن اجتنابه.

## مشكلات بيئية أخرى

هناك ثلاثة موضوعات كبرى تقف خلف ارتفاع درجة الحرارة العالمية وتتمثل في:

- الغابات: ففي مناطق متعددة بالعالم نجد أن الغابات التي تعد مصدراً مساعداً في امتصاص الكربون الفائض، أصبحت تتلاشى سريعاً. ففي العقدين الماضيين تقلصت غابات الأمازون لحوالي ٢٠٪ من مساحتها، كنتيجة غير مبررة

لاستخدام الأرض فى الزراعة ورعاية الماشية، و٢٠٪ أخرى تقلص نتيجة اقتحامها لتوسيع الطرق، الأمر الذى سمح للزيادة فى دخول أو وصول الشمس لأرض الغابات وأدى لانتشار الحرائق بها (Brown 2008).

– تلوث الهواء: يضاف لهذا أنه فى السنوات المؤخرة أصبحت مشكلة تلوث الهواء مشكلة صحية خطيرة، حيث أصبحت مصدر خطر مهدد فى العديد من المدن الآسيوية من نيودلهى وحتى شنغهاى، بينما يشمل ضباب الهواء الملوث فى الولايات المتحدة المنطقة الداخلية من شرق نهر الميسيسبى معظم الوقت.

– إبادة مواطن الحيوانات: وأخيراً تأتى مشكلة إبادة مواطن الحيوانات بسبب التصنيع والتلوث والتسخين العالمى، والذى أدى بدوره إلى تقليل عدد من الأنواع الحية المتاحة. إذ إن ما نواجهه الآن هو انقراض ١٢٪ من الطيور، و٢٠٪ من الثدييات، و٣٩٪ من الأسماك. وقد تم وصف معدل انهيار الأنواع الحية على أنه الانقراض السادس العظيم، وذلك من ظهور الحيوانات على الأرض من حوالى ٥٠٠ مليون عام مضت (Brown 2008).

والتخليص فالجنس البشرى يجعل موطنه (الأرض) مكاناً غير صالح للسكن ويخطى سريعة. ويعتقد علماء المناخ أننا وصلنا لمرحلة خربنا معها كوكبنا بشكل لا مفر منه.

## الزيادة السكانية وقلة الموارد

لسوء الحظ، إن تدهور أو إفساد البيئة ليست هى المشكلة الوحيدة التى تواجهها الأرض. فالزيادة غير المدروسة للنمو السكانى تمثل مشكلة أخرى خطيرة. حيث إن تعداد سكان العالم قد زاد ٤ أضعاف من ١,٥ بليون لأكثر من ٦ بليون نسمة فى القرن العشرين، والزيادة المتوقعة له أن يصل إلى ٩ بليون نسمة بحلول عام ٢٠٥٠، وبالطبع فمعظم هذه الزيادة السكانية تحدث بالدول النامية، حيث مدنها متأثرة

بالفقر المدقع، والأمراض، ونقصان مصادر الغذاء المتاحة، وكذا الماء وسائر المصادر الأساسية الأخرى. ففي عام ٢٠٠٧، كان حوالي ٥٠٪ من سكان هذه المدن يعيشون في أحياء للفقراء. (وهي مناطق مزدحمة بالسكان وموسومة بالفقر والرهبة) غير مشبعة الخدمات والمواصلات، غير صحية السكنى تعاني من نقص بالمياه النظيفة والرعاية الصحية. (Nierenberg 2006) وتداعيات هذه الزيادة المضطربة للسكان تداعيات مروعة في ضوء قلة الموارد والتي تتضمن نقصان المياه والبتروك والطعام (وهذا بسبب ارتفاع الأسعار وعدم استقرار المناخ).

وفي الوقت الراهن فإن ٨٠٪ من مصادر الأرض الطبيعية يستخدمها نسبة الـ ٢٠٪ الغنية من سكان العالم، والموقف متوقع له المزيد من الاختلال. وإعطاء مثال واحد فقط، فمن المتوقع أنه بحلول عام ٢٠١٥ سيعيش ٣ بليون من سكان الأرض في مناطق تعاني من نقص حاد بالمياه الصالحة للشرب والزراعة (Renner 2005). أما في الوقت الراهن فإن حوالي ٢٠٪ من سكان الأرض يعانون من نقص في المياه النظيفة الصالحة للشرب. فمئات الصينيين يواجهون نقصاً حاداً بالمياه في مناطق مأهولة بالسكان حيث يغذيها مجرى هزيل من المياه لعدد محدود من المنازل. وبزيادة الهوة بين أقلية ثرية وأغلبية فقيرة مسلوكة الإرادة فإن خطر الاضطراب والصراع والحرب والإرهاب يتزايد.

إن الفقراء معرضون للمرض والإحصائيات مفرقة. فحوالي ١٥٠٠٠ من الأفارقة يموتون يومياً بسبب أمراض يمكن تجنبها مثل الملاريا، والإيدز أو نقص المناعة المكتسب والسل (Sachs 2005). ويموت الفقراء بمستشفيات بها نقص في الدواء، بمدن غير صحية وتفتقر لمياه نظيفة. وفي الخمسة عشر عاماً الماضية قتل الإيدز ٢٠ مليون شخص، وأمراض حوالى ٣٤ إلى ٤٦ مليوناً آخرين. وفي بعض أماكن بأفريقيا نجد أن معدل الوفاة سريع، حتى إنه لا يوجد مدرسون بشكل كاف بالمدارس (Pirages 2005).

وبالنظر للأمراض بشكل عام، فإن حوالي ٧ مليون من الأفراد، معظمهم بالدول الفقيرة، يموتون كل عام جراء أمراض يمكن تجنبها بزيادة المناعة. وانتشار الجهود



الإنسانية المبذولة للحد من هذا يمكنه أن يحول الموقف، إلا أن الطريق لا يزال طويلاً خاصة بجنوب القارة الأفريقية حيث الفقر والمرض.

ومؤخراً نجد أن حوالى بليون شخص حول العالم يعانون من سوء التغذية أو عرضة للإصابة بشبه مجاعة. وهذا المزيج من الزيادة السكانية السريعة مع بيئة غير مستقرة بسبب زيادة الحرارة من المحتمل أن يزيد عدد هؤلاء الأفراد خلال العقد القادم.

كل هذه الظروف، التغير المناخي، وقلة الموارد ونقصانها، والنمو السكاني، والفقر، والمرض والجوع تتفاعل لتنتج صورة كئيبة مقبضة لنسبة كبيرة من سكان الأرض. وقد لخص معهد مراقبة العالم "world watch institute" هذا الموقف كما يلي:

إن أمم العالم، خاصة بالمدن والمجتمعات الضعيفة تجابه تحديات عدة، إنها تجابه مزيجاً من مصادر المنافسة المتزايدة والتي تعمل على إضعافها، كما تجابه انهياراً حاداً في البيئة، وكذلك تواجه ميلاد أمراض جديدة، كما تجابه الفقر وزيادة تباين الثروات، وضغوط ديموغرافية، وسبل عيش غير مستقرة وغير آمنة (Renner 2005, 5).

وفي هذا الفصل المختصر يمكن لنا فقط أن نشير سريعاً لبعض العوامل التي سببت المأزق العالمى المعاصر. فبعد ٢٠ عاماً من إبداع هارمن: Willis Harman لمصطلح المشكلات الكبرى (Macro problem)، شهد كوكبنا عدداً متنوعاً من أسوأ هذه المشكلات، ولو سارت الأمور على هذا النحو، فإن نوعية الحياة بالنسبة لكل فرد - وليس فقط بالمناطق الفقيرة - ستتحدر.

### مصدر المشكلة

ما هو أصل نشأة هذه الأزمة العالمية؟ إن إجابة هارمن لا تزال تدوى كحقيقة ليومنا هذا: وهو فقدان الإجماع على معانٍ وقيم محددة، وعجلة الصناعة التي قادت العالم بشكل أولى وأساسى على أسس اقتصادية وقيم اقتصادية فقط. كما وضعت الحكومات بمختلف الدول - مع تعاون القوميات المتعددة - قراراتها السياسية على رؤية

غير صائبة تعتمد على النمو المستقبلي غير المحدود اقتصادياً. بينما مشكلات مثل تغير المناخ، والفقر، والأمراض أصبحت أكثر وضوحاً لكافة الناس، ومع هذا لا تزال القيم الاقتصادية هي التي تدفع المؤسسات للتعاون وطرح سياستها عبر العالم. وهذه الأولوية للاعتبارات الاقتصادية بطرق متعددة أظهرت مؤسسات تستغل الربح، ولا تستهدف الربح، بمعنى أنها تنتج نوعيات رديئة لتفوز بربح أكبر. وعلى سبيل المثال، فالعلم يمول على أساس التكنولوجيا التي ينتجها، والتعليم على أساس الأعمال التي يعد الشباب لها، فالطب والذي يُعنى بالدرجة الأولى بالرعاية الصحية، قد تم تعديله في إطار قيود اقتصادية أكثر من الاهتمام بحاجات المريض. وهكذا فقد أثرت القيم الاقتصادية وسيطرت على علاقة الإنسان ببيئته، وذلك مثلاً في إطار التوسع في الصناعات التي تعتمد على وقود المخلفات العضوية.

ولو أخذنا في الاعتبار ملحوظة إيجابية، فإن بعض الأخبار الجيدة يلوح في الأفق. فالحكومات الأوروبية مثل ألمانيا، والدنمارك، وفرنسا، وإسبانيا، أخذت موضوع تغير المناخ بجدية، حيث قطعت شوطاً كبيراً لتنمية مصادر طاقة بديلة تعتمد على الرياح، والشمس، والوقود الحيوي، وبعض مناطق ولايات الولايات المتحدة مثل كاليفورنيا ونيوإنجلاند وضع خططاً إرشادية للحد من انبعاث الكربون، فعلياً بحلول ٢٠٢٠، وعلى المستوى الشعبي والحكومي، تبذل مجهودات عديدة الآن لتخفيف كل من تغير المناخ من جهة ومشكلات الفقر والمرض من جهة أخرى.

وعلى جانب آخر فإن الدول النامية مثل الصين والهند واليتين تشكلان معاً ثلث سكان العالم، بدأت تنمو اقتصادياً بشكل متسارع. بينما تغير المناخ وكذا مشكلات البيئة المسلم بصحتها تبادر هذه الدول في أخذ إجراءات فعلية في الحد منه مع تنامي اقتصادها بشكل أقل من الدول المتطورة.

وبناء عليه، فمزيد من التوسع والنمو الاقتصادي في المستقبل، لا يمكن دعمه بالطبع. لقد أصبح معروفاً أن المصادر الطبيعية خاصة البترول ستنفد مستقبلاً بمعدلات الانتفاع أو الاستهلاك الحالية، وذلك قبل نهاية هذا القرن. وحتى مع التفاؤل فإنه في إطار الاستهلاك الحالي المفرط سينفد البترول في المستقبل القريب.

وبدون أن نهتدى سريعاً لبدائل طاقة نظيفة لا تعتمد على المخلفات العضوية فإن التسخين العالمى سيتزايد سريعاً. وكذا فاعتمادنا المتزايد على طاقة البترول هذه فى النقل وإدارة الآلات والصناعة ينبغى أن يقل وبشكل سريع. كذلك فاعتمادنا المتزايد على البترول قاد لمشكلة اقتصادية خطيرة بالعديد من مدن العالم وهى زيادة سعر برميل البترول.

وإذا كان النمو الاقتصادى بالدول المتقدمة غير مرض، فالأمر أكثر سوءاً بالدول النامية. ذلك أن التوسع الاقتصادى المضطرب للعديد من الشراكات متعددة الجنسيات والتي تمتلكها المدن الغنية يمكن أن يقود للمزيد من البؤس والصراع فى المناطق الأقل تقدماً فى العالم.

إن النمو الصناعى له تأثيرات عديدة متضمنة هذا زيادة انبعاث الكربون (الذى يمكن أن يؤدى إلى فيضانات وقحط فى العالم الثالث)، وكذا انتشار تلوث الماء والهواء، وزيادة الفجوة بين الغنى والفقر، وزيادة تجريف الأرض الزراعية، لإقامة مدن مكتظة وفقيرة عليها، وزيادة البطالة بسبب انهيار الزراعة المحلية وتأثيرها فى الاقتصاد العالمى.

وعموماً فالقدرة على التنبؤ بالمستقبل فى إطار مجتمع عالمى يعتمد بشكل أساسى وجوهري على القيم المادية والاقتصادية، تعد مسألة يصعب التكهن بها.

## نحو نظرة جديدة للأرض

إن أعداداً متزايدة من الأفراد المهتمين تعلو أصواتها بقناعة جماعية مفادها أن: العالم لا يحتاج سوى نظرة جديدة للمستقبل تعتمد على نظام قيمى جديد. وهذه الرؤية الجديدة تحتاج لأن تشمل العالم كله وأن تحترم الأرض وتعتمد على مصادر طاقة مناسبة ومساندة لسلامة الأرض. إن مثل هذه الرؤية تحتاج أيضاً لأن يتبناها بلايين البشر الذين يعانون من الفقر والمرض والسكن بمدن غير متطورة. كما أن هذه القيم



أيضاً تحتاج لأن تكون وجهة الضبط فيها داخلية لا خارجية، أى مصدرها ذات الفرد وقناعاته وإرادته، لا مصدرها البيئة المحيطة به. إن مسئوليتنا عن كوكبنا قاطبة تحتاج لأن تنصدر كل اهتمامتنا وتسبق التوسع والاستثمار الاقتصادى اللامحدود.

ومثل هذه الرؤية موجودة. وإلا ما كان لهذا الكتاب أن يخرج للنور ويكتب، لو لم تكن هناك رؤية جديدة عريضة وخطة لإنقاذ الأرض وتطويرها.

وفى الحقيقة فإن نمو هذه القيم العالمية الجديدة على هذا النحو يرجع إلى أربعين عاماً مضت. حيث بدأ مع الحركات الاجتماعية فى ستينيات القرن الماضى بما فى ذلك، حركات السلام، والمطالبة بحقوق المرأة، وحركات البيئة، والحقوق المدنية، وهذه الحركات الأربع كانت مناهضة لكل أشكال عدم العدالة واستغلال الإنسان. حيث كانت هذه الحركات الأربع تولى من شأن القيم الإنسانية وتحترم الأرض وقاطنيها بغض النظر عن الفروق بينهم وبغض النظر عن القيم المادية. وبالإضافة لهذه الحركات الاجتماعية العريضة. ظهر فى السبعينيات تيار من الاهتمام بديانات الشرق والروحانيات، مما أثار تساؤلات فى الغرب حول العقيدة والإثم والجزاء والعقاب والعبادة والإله.

وأصبح تجاوز الذات وتكييفها مع الآخرين والحنو والشفقة تجاه الإنسانية - وكل أشكال الحياة - أكثر أهمية للعديد من الأفراد، وظهرت كتب عديدة تؤيد هذا التيار ومتاجر عديدة لبيع هذه الكتب، ودروس فى اليوجا، كما ظهر مدرسون روحانيون.

واستمرت هذه النهضة الروحانية حتى نهاية القرن العشرين، مع بزوغ موضوعات جديدة تركز على وحدة العقل والجسد، والعلاج الروحانى الذى ظهر بنهاية السبعينيات. وقد كان لفكرة التكامل بين العقل والجسد والروح دور فى علاج كل من أعضاء الجسم وضغوطه النفسية، بما كان له كبير الأثر فى المجتمع الغربى. حيث تأثرت الصناعة مثلاً بهذا الاتجاه فى ظهور الغذاء التكميلى والصحى والصناعات المناسبة لذلك، والتى لاتزال مستمرة للآن.

وظهر فى التسعينيات الطب الروحانى، وأطباء الطب البديل مثل: Deepak Chopra، Andrew Weil اللذان كان لهما تأثير واسع الانتشار. وبحلول عام ١٩٩٧، كان حوالى ٨٥٪ من الأمريكان ينتفعون بحوالى ٢٣ نوعاً من أشكال العلاج البديل، وزاد عدد المترددين على مراكز الطب البديل ليصل إلى ٨٧ مليون أمريكى فى مقابل العلاج التقليدى.

وأصبحت ممارسة جلسات التأمل واليوجا رياضات شائعة لمن هم فى سن السبعينيات والثمانينيات وامتدت لتشمل من هم فى التسعينيات. وأصبحت مجموعات التأمل شائعة فى المستشفيات ومراكز العلاج. وقبل نهاية القرن الماضى أصبح جزء كبير من سكان أمريكا - ٢٠ مليون راشد - يمارسون عدة أشكال من اليوجا.

وفى تسعينيات القرن الماضى تكاملت فكرة الإنسان ككل موحد مع رؤية الكون ككل موحد أيضاً. حيث أدرك الإنسان الطبيعة ككل منسجم مع بعضه البعض ومعتمد على بعضه البعض (وذلك بدلاً من الصورة السابقة له كأجزاء منفصلة وأن الإنسان عليه أن يستثمرها أو يستغلها)، وبما أن الكون كله متكامل ونحن جزء منه، فعلى أن نعيش فيه سوياً فى تعاون وسلام بغض النظر عن العرق والدين والحدود الفاصلة. وازدادت مجموعات تقوم على أساس الاتصال السلمى (اتصال اللاعنف) اعتماداً على كتاب "اتصال اللاعنف عام ٢٠٠٣"، وازدادت البرامج المؤيدة لذلك على مستوى العالم.

وفى إطار الحديث عن تأثير حركة البيئة، ظهر كتاب الرأسمالية الطبيعية عام (٢٠٠٠) لمؤلفيه Amory Lovins, Hurter Lovins, Paul Hawker، الذين ناقشوا بشكل مقنع كيف أن اقتصاد العالم يتحول من التركيز على الإنسان المنتج للتركيز على المصادر المنتجة. حيث إن التركيز على استخدام المصادر الطبيعية من عشرات إلى مئات المرات سيصبح فعالاً أكثر. واستعرض المؤلفون عدداً من المنجزات التى اعتمدت على ذلك بالفعل. وناقشوا مثلاً استخدام خلايا وقود الهيدروجين للسيارات ومصادر الإمداد بالكهرباء فى المنازل. وانتفعوا بالألياف لإنتاج الملابس وطرق تجويد الصناعات

الغذائية، وغيرها. وبالنسبة للمؤلفين، فإن الأعمال التي تتجنب التعامل مع مشكلات البيئة تعرض الإنسان للخطر. وعليه فمن المتوقع أن تتجه الصناعة ورأس المال خلال العقود القادمة للوعى أكثر بالبيئة وكيفية الحفاظ عليها واستخدام التكنولوجيا المناسبة لذلك والمؤيدة له، لأن هذا هو السبيل الوحيد للحياة على المدى البعيد.

وعليه فقد بدأت شركات عدة مثل جنرال موتورز، ودوبونت، والمارت، وتويوتا، وميتسوبيشي، والكترولوكس، وأخيراً BP أمو كو تتخذ خطوات عملية فى سبيل الحفاظ على البيئة. حيث أظهر تقرير معهد مراقبة العالم عام ٢٠٠٨ اتجاه بارز للاستثمار الخاص على نحو صديق للبيئة، وذكر فيه أن أكثر من ١٠٠ بليون دولار قد تم استثمارها مع أسهم خاصة ومساعدة من الحكومة لتدعيم التكنولوجيا المؤيدة للبيئة، وذلك خلال العام الماضى (Esty 2008, XVI).

وفى كل من الصين والولايات المتحدة تعد التكنولوجيا النظيفة هى القطاع الثالث الأكبر للاستثمار والتنمية الرأسمالية (استثمار رأس المال). وعليه فلو بدأت الشركات كبيرة كانت أو صغيرة تتحرك فى اتجاه الحفاظ على البيئة ومساندتها، فإننا من الممكن أن نتجنب كوارث بيئية تحدث الآن بالفعل. وفى الوقت الراهن، يبدو أن تحرك القطاع الخاص نحو هذا الهدف يسير بخطى أوسع وأكبر من الحكومات.

وفى نهاية التسعينيات تحول النموذج السائد فى النظر للعالم. ويلخص الفصل الثالث (١٠) اتجاهات رئيسية أحدثت هذا التغير، بعضها يتضمن ما يلى:

- الحركات البيئية، مع اهتمامها بحماية البيئة وإعلاء الاعتماد على مصادر مناسبة محافظة مؤيدة لسلامتها.

- بزوغ الطب الروحاني وحركات العلاج الروحاني العريضة.

- الحركات النسائية.

- الاهتمام العريض بروح الشرق.



- تجديد الاهتمام بالحضارات القديمة (مثل سكان أمريكا الأصليين، وفلاسفة السلتيين) (\*).

- زيادة قبول الظواهر غير المألوفة، وزيادة الاعتقاد فى التخاطر، والرؤية عن بعد، وبقاء الروح بعد الموت (اعتماداً على تجارب ما قبل الموت، الاتصال بالأموات).

- الفيزياء الحديثة وتأثيراتها العميقة خاصة فيما يعرف بالكم وتفسير الوعى الإنسانى فى إطار نظرية الكم.

- انتشار موضوعات ما وراء الطبيعة مثل التناسخ أو التجسد.

- فرض جايا والذى يعتقد أن المحيط الحيوى للكائنات الحية الذكية والتي تستطيع تنظيم ذاتها - تتمتع بصفة القصدية - فهى نظام كلى واحد متكامل.

- نمو أكثر من مائة ألف مؤسسة ومنظمة غير هادفة للربح فى أساسها ومكرسة بشكل كبير للحفاظ على البيئة وتحقيق العدالة الاجتماعية. إن كل هذه الاتجاهات تقتضى تغيراً جوهرياً فى الإدراك، وطرقاً جديدة متعددة لرؤية العالم والعلاقات الإنسانية فيه. وهذا الكتاب يستكشف بعض الإدراكات الجديدة للعالم بشىء كبير من التفصيل، أما التغيرات السبعة العالمية فقد تم وصفها على النحو التالى:

- فهم الكون على أنه كون واع (كما تم تعريفه فى إطار مفاهيم من القصدية والقدرة على تنظيم الذات)، وذلك على جميع المستويات مما هو دون الذرة وحتى المجرات.

- إدراك الكون كوجود متعدد الأبعاد، فهو يحتوى على أبعاد أخرى غير الأبعاد المادية التى نراها.

---

(\*) منسوب إلى السلتيين أو لغتهم السلتيية، وهى مجموعة من اللغات الهندية الأوروبية تشمل الأيرلندية والإسكتلندية والويلزية... إلخ، ولا تزال حية إلى اليوم فى أيرلندا والشمال الغربى من إسكتلندا وفى ويلز... إلخ. (الترجمة)

- قبول الحدس وأشكال الرؤية بالمعرفة كتقديرنا للمعرفة المكتسبة بالحواس الخمسة وبالتجربة.

- الاعتقاد بشكل أكبر في وجود تكامل بين العلم والدين/ وروحانياته، كطرق تكمل بعضها البعض في فهم الكون الواحد.

- إدراك وحدة الوعي وكلية الشعور، وهي حقيقة أن كل العقول المنفصلة ملتزمة مع بعضها البعض في حقيقة الأمر في كل موحد.

- اعتناق وعى عالمي، حيث يتم تجاوز الحدود الثقافية والقومية ويرى الجنس البشري نفسه باعتباره جزءاً من حضارة الأرض.

- الأخلاق الطبيعية بمعنى أن عمل الصواب والخطأ وجهته داخلية نابعة من فطرة الفرد السوية وقدرته على التمييز بين الخير والشر وليست مفروضة عليه من الخارج، وهذه الفطرة السوية من الحب والتعاطف أو الشفقة إنما هي مكونات طبيعية كامنة في الإنسان. وكما ذكر مسبقاً، فإن التغيرات في كيفية رؤيتنا للعالم مرتبطة عامة بتغير في القيم الجوهرية. فالأشخاص المنفتحون على النمو الروحاني، والعلاج الروحاني، والحفاظ على البيئة، وفلسفة المساواة بين الجنسين سياسياً واقتصادياً، وحقيقة وجود ظواهر فوق طبيعية، يملكون لأن يشتركوا في كل أو بعض هذه القيم الجوهرية، والمرتبطة برؤية العالم. وبعض هذه القيم تتخطى التحول الإدراكي المذكور، وتتضمن:

- الأخذ في الاعتبار أهمية تحقيق ذات الفرد: ويعنى هذا أن تنمية الفرد لذاته تكون على المستوى الشخصي والروحاني بنفس القدر من الأهمية إن لم تكن أهم من المكانة الاقتصادية والإنجاز المادي.

- الحفاظ على البيئة الطبيعية: بمعنى الحياة في علاقة متآزرة منسجمة مع الأرض وأن يكون هذا أكثر أهمية من استغلالها للربح المادي. وهذا الحفاظ على الطبيعة مرتبط بالإدراك الذي ينبغي أن يتمسك به الأفراد العاديون، فالطبيعة في كل مستوياتها واعية وتبجيلها أمر يستحق أن نكرس جهودنا من أجله.

- تقدير وحدة الجنس البشرى فى العقل والروح: ويمكن التعبير عن هذا فى العبارة العامة "كلنا واحد"، والتي تم نقل فكرتها لأغنية شعبية باسم تخيل "Imagine"، ونحن العالم "We are the World"، ومثل هذا التحليل ينقل الجنس البشرى لحالة من التعاطف والتعاون والحنو على بعضه البعض بغض النظر عن الفروق العرقية والجنسية والوطنية والدينية.

- تقدير الحدس وهو الفهم بنصف المخ الأيمن كتقدير المعرفة والمنطق بنصف المخ الأيسر: وذلك يعنى أن نعتقد فى أن قيمة المعرفة الحدسية والإمبريقية والمعرفة المستمدة من الحواس كلها على قدم المساواة مع بعضها البعض. فحدس الفرد العميق الداخلى ومشاعره الداخلية يمكن اعتبارها موجهات جيدة لاتخاذ القرار.

- التناسب بين الروحانية والمادية أو تقدير أن الروحانية ذات صلة بالمادية، ويعنى أن يتحول تركيز الفرد من مجرد الكسب المادى والاستغلال إلى التركيز على الصلة العميقة بين الإنسان والكون الأعلى، وهذا يمكن أن نعرفه باختصار على أنه الذكاء الكونى: "Cosmic Intelligence" أو الوعى - "consciousness" الكونى. وهذا ما عرفناه فى تراثنا بالإيمان بالإله أو الله أو البراهما(\*)، وهكذا.

- العمل من أجل حياة أبسط: ويعنى أن نحيا ببساطة ونترك التأثيرات السلبية لنا على الأرض، بحيث نختار توسيع التعاون العالمى والعمل بشكل متناغم بناء.

ولكن ما نسبة سكان العالم الذين يعتنقون هذه التحولات القيمية والإدراكية؟ بالنسبة لما جاء بكتاب كل من Paul Ray, Sherry Ruth Andrew عام ٢٠٠٠ بعنوان إبداعات ثقافية فإن حوالى ٢٥ مليون أمريكى أو ١٢٪ من الراشدين يعتنقون بقوة هذه القيم، بينما ٢٥ مليون آخرين يعتقدون فى أهمية توفير بيئة صحية لكوكبنا - الأرض

---

(\*) البراهما Brahma: الذات العليا، العلة الأولى، روح الكون العليا وجوهره فى الفلسفة الهندوسية. (الترجمة)



دون أن تكون هناك ضرورة لتنمية شخصية وروحانية. وفى أثناء طبع الكتاب الحالى أتم Ray مسحاً إحصائياً جديداً، وأظهر ارتفاعاً فى عدد من يعتقدون هذه القيم إلى ٣٠ مليون أمريكى ويزيد العدد بغرب أوروبا بمقدار بسيط ليصل إلى ٣٥ مليون راشد. وعلى الرغم من أن ٦٥ مليون عينة كبيرة، فإن المؤلف يعتقد أن هذا العدد الواعى لا يشكل وخذة سياسية قادرة على تغيير الحكومات. ويستطرد أن تأثير هذه المجموعة بسيط ليحدث تأثيراً سياسياً طالما أن اهتمامهم بالبيئة وتغير المناخ لا يتبعه سياسات علمية ذات فعالية على المستوى القومى، وعليه فسيظل تأثيرهم على مستوى الاتصالات المحلية فقط.

ولكن مع وجود الإنترنت المتاح لبلابين المستخدمين فإن هؤلاء الأفراد لديهم فرصة أفضل فى الاتصال ليصبحوا وحدة مؤثرة فى النول المتقدمة. وبعد سبع سنوات من صدور هذا الكتاب ناقش البيئى أو عالم البيئة Paul Hawker موضوعاً مشابهاً بكتابه الاضطراب اللعين عام ٢٠٠٧، حيث يعتقد أن فرصة الأرض المثلى تكمن فى شبكة المؤسسات المجتمعية غير الربحية والتي تهدف للحفاظ على البيئة والعدالة الاجتماعية، ويذكر مؤلف الكتاب السابق أن كثيراً من هذه الهيئات على غير وعى ببعضه البعض بينما لو اتحدوا سيحدثون تغييراً له الأولوية فى العالم فى موضوعات مثل التغير المناخى، وانقراض الأنواع، والفقر، والمرض، وحقوق الأفراد العاديين، وتنمية طاقة وتكنولوجيا بديلة أمنة.

ويعتقد Hawker أن هذا التحرك الإنسانى الكبير يمكن تشبيهه بجهاز المناعة الذى يفسد عمل تنامى القيم الاقتصادية اللامحدود الذى أثر سلباً فى كوكبنا واستغل المصادر الطبيعية. وحيث إن هذه الحركة ليس لها فكرا واحداً، فإن Hawker يعتقد أن القيم الأساسية والتي تحترم الإنسان والأرض، ستؤثر بالتدريج على الثقافة، لتشمل من ضمن ما تشمله المؤسسات الحكومية التى تواجهها الآن، وهذا يعطى نظرة متفائلة للرؤية السوداوية التى تحاصرنا الآن حول مستقبل الأرض.

## طرق التغير العالمى التى يمكن أن تحدث

إن التغير العالمى على أساس واسع عريض بدأ فى الماضى الآن، ولكن كيف يمكن لهذا التغير أن يستمر فى الماضى والتوسع بالمستقبل؟ بمئات الطرق المختلفة على المستوى الفردى والجمعى. إن التغير يجب أن يبدأ فى وعى كل فرد، حيث إن التقاء الأفراد المتشابهين فى المزاج والفكر معاً يمكن أن يعطى من شأن التغير وينميه. ومثل هذا التغير يمكن أن يحدث أولاً على المستوى الفردى، لكن بشكل غير محدود وبمساعدة الإنترنت ووسائل الاتصال العالمية يمكن يصل لمستويات عالمية، وعندما تطلب القاعدة العريضة من الجماهير التغيير، على الحكومات أن تستجيب ويمكن للأفراد أن يشاركوا فى التغير العالمى بطرق مختلفة ومتعددة، فعلى المستوى الفردى البحث، يمكن للفرد أن يختار مما يلي:

- أن يحيا ببساطة ويقلل استهلاكه من الطاقة.
- أن يتغلب على المشكلات الصحية من خلال المدخل الروحانى والعلاج البديل.
- أن يحاول اكتشاف المتعة فى الطبيعة والأخذ بأسباب مساعدة البيئة.
- أن يقوم بعمل قروض صغيرة لمساعدة الأفراد على إنشاء مشروعات صغيرة تنمى بلداتهم.
- أن يشتري منتجات الطاقة الضرورية فقط للحفاظ على المال ومساعدة الأرض.
- أن ينضم لجماعات ذات دور اجتماعى بالأساس، مثل جمعيات المرأة، وذلك للتغلب على العزلة.
- أن يستثمر لحماية البيئة بشكل تبادلى تعاونى.
- أن يسعى لإقامة علاقات إنسانية أكثر سلاماً، على سبيل المثال بدراسة الأسس الموجزة التى صاغها Marshall Roserberg فى كتابه الاتصال غير العنيف.
- أن يقوم بشراء مولد وتركيبه للحصول على نظام تدفئة مائى حرارى قائم على الطاقة الشمسية، وذلك للإقلال من أثر الكربون.

- أن ينضم لمراكز دراسة للتنمية الروحانية كأن يلتحق بدورة حول المعجزات (بمعنى الأشياء غير المألوفة) وقوى الحاضر.
- أن يفكر فى الوعي الإنسانى لكل فرد كما لو كان بمثابة خلية حية فى جسم الخبرة الإنسانية الجمعية؛ على اعتبار أن كل فرد يمكنه أن يرفع درجة وعيه، سيرفع بلاشك من الوعي الجمعى للإنسانية بطريقة عالية فى التأثير.
- أن يتعاون مع الأفراد لابتكار تكنولوجيا من طاقة أكثر فاعلية، الأمر الذى يمكن أن يحفظ أو يدخر كثيراً من المال.
- كما يمكن أن تطور المدارس الطبية مناهج تكميلية تتضمن أشكال الطب البديل.
- كذلك يمكن لمعاهد التعليم العالى أن تقدم برامج حول دراسات الوعي.
- ويمكن للمدارس الثانوية المتقدمة أن تقدم دورات فى الدراسات البيئية.
- أما المنظمات غير الهادفة للربح فيمكنها أن تقيم مستوصفات محلية ذات جودة على مستوى الرعاية الصحية خاصة بالمناطق الفقيرة مثل رواندا وهايتى، كما هى موجودة بمناطق أخرى بالفعل.
- ويستطيع الشباب أن يعملوا معاً بانسجام كبير لتقديم المساعدات للمناطق الفقيرة فى العالم، كما يحدث بجنوب القارة الأفريقية.
- والمؤسسات السلسلية (وهى عدد من المؤسسات المتماثلة تملكه أو تديره شركة واحدة) يمكن أن تقدم برنامجاً لتشجيع المستهلكين لشراء بضائع يمكن أن تحافظ على الطاقة والمياه النظيفة والغابات.
- ويمكن للبلدان أن تسن قوانين للإقلال من الصناعات التى تقوم على انبعاث الكربون، وفى نفس الوقت تشجع على تنمية تكنولوجيا تقوم على وقود الهيدروجين كما فعلت ولاية كاليفورنيا مثلاً.
- ويمكن لمجموعة من العلماء أن يصدقوا على خطة للحفاظ على التنوع البيولوجى (للإقلال أو الحد من انقراض الأنواع) فى مناطق متعددة حول العالم.



- ويمكن استخدام تكنولوجيا الطاقة البديلة من الخلايا الكهروضوئية(\*) المستمدة من الطحالب. وهذه التكنولوجيا قد تم تطويرها سريعاً بأوروبا وأمريكا. وذلك عندما وضعت أمريكا حداً للصناعات التي تخرج أو تبعث الكربون أصبحت هذه التكنولوجيا منافساً قوياً وأرخص من الفحم، والبترو، والغاز الطبيعي.

- ويستطيع الشباب من المدن العربية وإسرائيل أن يجتمعوا ويطوروا معاً خطة لوضع بذور السلام وجعل منطقة الشرق الأوسط أكثر سلاماً.

- ويمكن أن يوقع المحافظون على اتفاقية لحماية المناخ والتقليل من انبعاث الكربون، وهي المعروفة باتفاقية الكوتو في بلادهم.

- وأخيراً يمكن للكونجرس الأمريكي أن ينظر في إمكانية عمل نظام تجارى للإقلال من الصناعة التي تساعد على انبعاث الكربون، أسوة بما تم بالفعل ببعض المناطق بأوروبا.

وبالنسبة للعديد من الأفراد فإن ضخامة التحديات على المستوى العالمى بحيث يبدو التغير منعزلاً عن حياتنا اليومية، يجعل من الصعب للأفراد أن يتصوروا إمكانية إحداثه بدءاً بالمستوى الفردى. ولكن لحسن الحظ أن الآلاف من المنظمات الحيوية، جميعها على الإنترنت يمكن أن تجعل هذا التغير أيسر من ذي قبل وتحدث التغيير (الفرق) فهناك العديد من المنظمات غير الحكومية التي تعمل في موضوعات مثل التغير المناخى، وانقراض الأنواع، والزيادة السكانية، وتنمية بدائل أمانة من الطاقة، والإقلال من الفقر والمرض، وتشجيع أنماط مسئولة من الاستهلاك بالدول المتقدمة.

وهذه الجهود الجماعية ستقود لتغيرات إيجابية على المستوى البيئى، والاجتماعى والاقتصادى عبر العالم. إن التغير الجذرى جارٍ، لقد بدأ العالم فى الاستيقاظ. لكن السؤال الحرج الآن هو: هل التغير سيتم فى الوقت المناسب قبل أن نهلك؟

---

(\*) الخلية الكهروضوئية هي خلية يولد فيها الضوء قوة حركية كهربية. (الترجمة).

## الانهيار مقابل الطفرة

تحتوى نبوءات سفر الرؤيا فى عدد من الثقافات كالهند، والشعوب المايانية: شعوب أمريكا الوسطى والمكسيك(\*) على إمكانية نهاية العالم عام ٢٠١٢، وكذا شعور بعض الأفراد المسبق ممن مروا بخبرات قرب الموت(\*\*)، وكذلك ما ذكره الفيزيائى المعروف نسبياً Edgar Cayce. والسؤال هو إلى أى مدى يمكننا أن نأخذ هذه النبوءات فى الحسبان؟

هل هذه الرؤى تشير إلى تغيرات عنيفة ذات علاقة ببعضها البعض أو أنها مجرد رموز؟ هل تتجه الأرض مستقبلاً لكارثة عالمية، أو أنها مجرد رموز أحلام ذات تعبيرات مجازية تشير للتغير الضخم المحتوم فى الوعى الإنسانى، والذى سيحدث إن عاجلاً أو آجلاً؟

إن المجتمع الإنسانى يحوى، بدون شك، هذا القلق والاضطراب المتزايد. فتغير المناخ وحده يمكنه أن ينبؤنا بذلك، فعدد الكوارث الطبيعية التى يشهدها العالم كل عام زادت من ١٠٠ فى بداية الثمانينيات إلى ٥٠٠ فى العام مؤخراً (Gilbert 2008)، وهكذا حيث استنزاف الإنسانية لمصادر الحياة مثل البترول، والماء، والأرض الصالحة للزراعة مع تصادم وتضارب فى حجم السكان والنمو الاقتصادى بالدول النامية، خاصة بالصين والهند. والسؤال لا يزال مفتوحاً حول مستقبل هذه الأزمات وطولها أو فترة استمرارها، وفى الوقت الراهن يبدو من المبكر جداً أن نضع إجابة محددة لهذا السؤال. وأفضل ما نفعله الآن هو أن نفحص عدداً من الآراء الواعية، ثم نقيم استنتاجاتنا.

لقد ناقش عالم اجتماع جامعة هارفارد الشهير Pitirin Sorokin مسألة أن عصر المادة تم استبداله بعصر دينى روحانى (١٩٤١). فعلى سبيل المثال، من حوالى ٢٠٠٠ سنة مضت انحلت الإمبراطورية الرومانية المادية وتلاه عصر طويل سيطرت فيه

---

(\*) النبوءات متضمنة فى: Nostradamus, Hopi Indian, Mayon.

(\*\*) خبرات قرب الموت تعنى حالة العقل أثناء إصابة الشخص ووضعه فترة بين الموت والحياة ثم عودته للحياة مرة أخرى، هذه الفترة تسمى بخبرة قرب الموت: Near - death experience. (المترجمة)

الكنيسة على القرون الوسطى، وهذا العصر تم إحلاله بعد ١٤٠٠ سنة تلت بالعصر الحديث بالتركيز على العلوم والقيم المادية. وعليه اعتقد Sorokin أن البترول سيتحرك ثانية من الثقافة المادية الحديثة لينحل بنهاية القرن العشرين. ولقد صدق في تنبؤه، فالمادية العلمية ستبدأ فقط تأثيرها وسيطرتها على رؤية الإنسانية للواقع، والتي بدأت بالفعل على الأقل بالنسبة للبعض منا. لكن السقوط والانحيار الاجتماعى الاقتصادى الذى تنبأ به Sorokin لم يحدث بعد، وعلى أية حال، فقد كان على حق عندما تنبأ بتدهور الثقافة المادية وهبوط الفنون، مثلما حدث بنهاية الإمبراطورية الرومانية.

وسواء تحققت نبوءاته المتشائمة بوقته هذا أو لا، فإن انهيار المجتمع المادى لتحل محله قيم روحانية فى رؤية العالم، بدأ فى الظهور.

### حول النظرة للمستقبل

ذكر مؤلفاً كتاب إبداعات ثقافية عام ٢٠٠٠ وهما Ray, Anderson أن ثمة تغييرا بالمستقبل وسطا بين الانحيار التام والتحول البطيء بما يحافظ على استقرار البيئة والاقتصاد. وكما ذكر سابقاً، فإن ٢٠ - ٢٥٪ من الأمريكان يؤمنون بالتغير الحديث والذين يعتقدون بالفعل معتقدات وقيم متقدمة (كالروحانيات، والحفاظ على البيئة، وإعلاء البدائل التى تحميها) وهى الأفكار المطلوبة لإحداث التغير العالمى. وفيما وراء رؤيتهم هذه، يوجد "طريق مشوش للتغير" يمكن تصوره كما يلى:

- لنتصور أن هذه الإبداعات الثقافية اتحدت سوياً لتشكل قوة سياسية، ضاغطة بشكل كاف على المجتمع لإحداث تغير دال باتجاه الحياة الجديدة. وفى نفس الوقت فهناك بالدول المتقدمة منظمات للتجارة الحديثة والتعاون متعدد الجنسيات منحازة للحكومات تركز على القيم المادية وتبقى على النظرة المادية للعالم. إلا أن الترحيب الذى تجسده النظرة القيمية الجديدة للعالم يمكن أن يقود لتغير إيجابى. ويمكن أن يظهر أيضاً فى مجال الصناعة حيث الصناعات الطبيعية الصديقة للبيئة تنحاز لمثل هذه القيم.



وعلى هذا المنوال، فإن تغيراً حقيقياً سيحدث ليشمل تغيراً سياسياً وثقافياً ليس على مستوى الأفراد فحسب بل على مستوى المؤسسات كذلك، حتى ولو لم يكن هذا فى اهتمامنا على المدى البعيد.

– فى نفس الوقت، هناك دول على الجانب الآخر تعاني من تدمير البيئة، والارتفاع المتزايد بالحرارة الذى هدد المناخ، والزيادة السكانية وقلة الموارد التى تخلق المعاناة والصراع بين من يملك ومن لا يملك، بحيث يصبح العالم غير مستقر، وبشكل جمعى قد يقود للهاوية، ويقود لكوارث بيئية عبر العالم وحروب وظلم ومنافسة على المصادر المتاحة. ويغض النظر عن الوقت الذى ستحدث فيه هذه الهاوية، فإن المعاناة والتدمير والموت عبر العالم سيستمر لفترة عقود، وهذا كاف لإصابة المجتمع بالانهيار وارتدادنا ثانية لعصور الظلام. وما سيحدث بعد ذلك يمكن أن يكون الشكل الأكثر إثارة لهذا السيناريو وعموماً، فعندما يقع العالم فى الوضع الحرج (الهاوية)، ستقوم الأقلية المبدعة بتطوير معتقدات وطرق مختلفة للحياة. وعندما سيبدأ قطاع كبير من المجتمع فى الاستماع إليهم؛ للخروج مما هم فيه. وقد أطلق عالم التاريخ Arnold Toynbee على هذا الوضع التحدى والاستجابة Challenge and response (١٩٤٧). وبالتالي، فى إطار هذا السيناريو سيعتمد العالم على نسبة كبيرة من السكان والتى تعلم كيف تعيد صياغة أو تشكيل الأحداث وتطور مؤسسات وتضع حلولاً ثقافية جديدة. وفى نفس الوقت سترفض السلطات السياسية والاقتصادية القديمة، وسيفقد بعض الأثرياء وأصحاب النفوذ مكانتهم ووظائفهم.

وتحت وطأة المعاناة العالمية، فإن العالم يمكنه أن يرتد للخلف أو ينطلق للأمام فى شكل جديد، وذلك بامتداد العقود القليلة القادمة. (Ray Anderson, 2000, 239:240) وقد أعطى المؤلفان نسبة لحدوث هذا الانهيار هى ٥٠٪، وتداعيات هذا أن ينهار المجتمع الإنسانى بأسره، لكننا يمكن أن نستعيد أنفسنا ثانية فى وقت قصير؛ وذلك لأنهما يفترضان أن الأقلية المبدعة – التى تمتلك ثقافة غير تقليدية – لديها من القدرة الكافية لأن تتيح للعالم فرصة معقولة لمواجهة الأزمات المتصاعدة الظاهرة للعيان فى العقود القليلة القادمة، والاستجابة لها بشكل إيجابى.

## انهيار التطور مقابل النهوض المفاجئ

فى كتاب "Duane Elgin"، الذى لاقى رواجاً وكان بعنوان "فى سبيل التقدم أو النجاح" (وهو مزامن لكتاب Ray Anderson حيث ظهر كلاهما أول مرة عام ٢٠٠٠) أخذ المؤلف نفس المنحى الذى أخذه المؤلفان السابقان. فبعدما وصف سلسلة من أشكال المحن مثل (زيادة الحرارة على مستوى العالم، وانقراض الأنواع، والزيادة السكانية، والفقر، وقلة المصادر)، والتى تدفع بالإنسانية نحو الانهيار، بدأ فى إطلاق احتمال أن يتحد العالم سوياً وينهض من جديد، فى وعى عالمى جديد يقود الغالبية العظمى من الناس عبر العالم لأن يتعلموا كيف يعيشون بشكل مؤازر للبيئة مُقدراً لها، ويقدرّون بعضهم البعض بغض النظر عن الفروق العرقية والقومية والاقتصادية. وقد وصف المؤلف أربعة أشكال تمنحنا الفرصة للنهوض بالعالم، وهى:

### - الكون الحى:

إن أول أشكال التغير الإدراكى مشابه لما جاء ذكره سابقاً بهذا الكتاب، وهو: أن نرى الكوكب فى الحقيقة والكون كله كونا واعياً وحياً؛ ولهذا فهو يستحق احترامنا (بدلاً من استخدامنا واستغلالنا له)، وبدلاً من أن نراه آلياً وبلا معنى. ورؤيتنا له على هذا النحو تعد فى حد ذاتها تغيراً عميقاً. والسؤال المفتاحى الآن هو ما إذا كان هذا التغير الإدراكى سيحدث قبل أو بعد الاعتقاد بأن الأرض والمجتمع سينتهى فى الخمسين عاماً القادمة. وعلى الرغم من أن رؤية العالم الواعى على هذا النحو يشترك فيها عدد كبير من الأفراد، إلا أنها ليست رؤية سائدة للعالم لتحل محل السلوكيات والقيم والمدرجات المادية.

### - النضال من أجل البساطة

أما الفرصة الثانية فتتمثل فى الكفاح من أجل أشكال حياة مرضية ومشبعة وأكثر مناسبة وبساطة. ويذكر المؤلف Elgin فى كتابه الأول "اختيار البساطة" عام ١٩٩٢ طرقاً محددة نستطيع اتباعها لتبسيط حياتنا، وبالتالي نقلل من الأثر الضار لنا على كوكبنا الجريح، وعلى سبيل المثال، كل منا يستطيع أن:

- يشتري منتجات متينة يمكن أن تتحمل ويمكن إصلاحها بسهولة، وصديقة للبيئة في تصنيعها واستخدامها، وغير مؤذية للحيوان وموفرة للطاقة.
  - يختار سيارات صغيرة وموفرة للوقود أو يستخدم المواصلات العامة أو المائية أو يركب الدراجات.
  - يعيد تدوير المعدن، والزجاج، والبلاستيك، والورق، بدلاً من اعتماده على مصادر غير ممكن تجديدها.
  - يقلل من الفوضى المفرطة والحياة المعقدة وذلك بتوزيع أو بيع أشياء نادرة الاستخدام كالملابس، والكتب، والأثاث، وبعض الأدوات الأخرى.
  - يشتري ملابس، ومجوهرات، وأدوات تجميل أقل، وأن يركز على الشيء الذي يمكن أن يتحمل الاستخدام وفي نفس الوقت يكون على قدر من الجمال، وذلك بدلاً من تتبع البدع والموضة ومسايرتها.
  - يناضل من أجل نمط حياة ينفع الآخرين ويتيح لنا استخدام قدراتنا الإبداعية بطرق يمكن تحقيقها والانتفاع بها. (٣٢ - ٣٥).
- وبالفعل فعدد من الأفراد بالدول المتقدمة يثابر من أجل حياة أكثر بساطة. ومثل هذا الأسلوب في الحياة يقدم نقلة عميقة في الأولويات من قيم خارجية مظهرية تعتمد على الاستهلاك والمادة إلى قيم داخلية تعتمد على تحقيق متطلبات الأسرة، وإرضاء الأصدقاء، والتنمية الروحانية. والعديد من هؤلاء الأفراد يمكنهم أن يساعدوا البيئة، ويعملوا من شأن العدالة والاجتماعية، ويعيشون بشكل مؤازر للأرض. والسؤال الآن هو ما إذا كان هؤلاء الأفراد كمجموعة يمكنهم أن يحدثوا تأثيراً دالاً على الاقتصاد العالمى والمؤسسات السياسية، التى تحرك الأزمات التى ذكرها Elgin، ما أهمية قيم الحياة ببساطة فى الدول النامية مثل الهند والصين، واللتي تشكلان معاً ثلث تعداد سكان العالم؟



إن العديد من الأفراد فى هذه المدن يريدون مضاهاة أسلوب الحياة من الثراء والنجاح بالدول المتقدمة، والتي يشاهدونها عبر التلفاز. وذكر أحد النقاد عن كتاب Elgin على موقع الأمازون (Amazon.com) الذى صدر عام ٢٠٠٠ (فى سبيل النجاح) أن المجتمعات الاستهلاكية ستكون مجبرة على اختيار البساطة وذلك قبل اعتناقها قيم المحافظة على البيئة ومؤازرتها.

### - الوعى العالمى عبر الإنترنت

أما الفرصة الثالثة التى يقترحها Elgin فتقع فى تكنولوجيا الاتصال العالمى. حيث كتب يقول: "إن الإنترنت يجعل العالم كقرية إلكترونية كلنا جيران فيها، بينما يقدم التلفاز للعالم لغة دولية مشتركة من خلال الصور المرئية (٩٧، ٢٠٠٠). وبالأخذ فى الاعتبار هذا التقدم، فإنه فى غضون العشر إلى العشرين عاماً القادمة سيكون لدينا بنية أساسية من الاتصالات تدعم الاتصال الجمعى الكوانتسمى وتدعم الوعى الجمعى لجنسنا البشرى". (١٠٣) وعلى الرغم من أن Elgin محق بالتاكيد فيما لاحظته من أن الإنسانية تبذل أدوات تزيد من الاتصال العالمى، لكن الطريقة الجمعية التى نستخدم بها هذه الأدوات لاتزال سؤلاً مفتوحاً. ففى الوقت الحاضر، لم يعد التلفاز يستخدم لرفع الوعى الجماعى عن المأزق الذى يعانى منه كوكب الأرض. أما الإنترنت، فبمواقفه الاجتماعية والبيئية المتعددة يمكن أن يكون واعداً أكثر. والسنوات العشر القليلة القادمة ستخبرنا أياً من هذه التكنولوجيا العالمية سيستخدم، وإلى أى مدى سيساعد الأفراد فى الاستجابة بفعالية للتغلب على التحديات التى تواجه الأرض.

### الحنو والشفقة

وأخيراً يتحدث Elgin عن الحنان والشفقة، فتقليص الفقر فى العالم مطلوب لحدوث النهضة والتطور. ويشير إلى أن تكاليف الرعاية الصحية على مستوى العالم وكذا التغذية والعمل على منع الأمراض وتوفير المياه النظيفة والتعليم يمكن أن تدفعه الدول المتقدمة فى العالم بسهولة. فالأوروبيون ينفقون على الدخان (السجائر) سنوياً

أكثر مما ينفقون على المساعدات السنوية للفقراء في العالم (١٢٦ - ١٢٧). والقضية المطروحة هي ما إذا كانت الدول المتقدمة يمكنها أن تعتنق الحنو والشفقة بشكل كاف لمساعدة دول العالم الثالث في التغلب على الفقر. فبينما نجد الدول النامية مثل الهند والصين تتقدم بخطى واسعة للتغلب على الفقر، نجد جنوب القارة الأفريقية والذي يمثل أكثر من ٨٠٠ مليون نسمة ينزلق بشدة نحو الفقر. وربما يعود هذا للزيادة الباهظة مؤخراً في أسعار المواد الغذائية. والمساعدات التي وُجِّهت لهذه الدول كانت من قبل الأمم المتحدة، كما أن المساعدات الدولية المتدنية قد اقترنت بممارسات تجارية غير عادلة تقيد الدول النامية في التجارة مع الدول الغنية، فالعديد من هذه الدول تدفع الكثير لقضاء ديونها، وذلك بدلاً من الحصول على المساعدات اللازمة. إن مشكلة الفقر في العالم مشكلة معقدة وتتطلب حلولاً متعددة الأوجه.

## الاستنتاج

ما هي الاستنتاجات المحتملة فيما يتصل بمستقبل الأرض؟ بلا شك أن الأرض والحضارة الإنسانية يقفان عند مفترق الطرق. والدليل العلمي واضح بغير التباس: إن بيئة الأرض في خطر وسرعان ما تتجه نحو الهاوية الأمر الذي قد يصعب إبطاله، أي أن استعادتها بعد الخراب مسألة ليست بالهينة. ونحن نحتاج لمقدار محدد من القلق لشحذ الهمم وإحداث تغير واسع النطاق. وقد يحدث هذا الشحذ اضطراب كبير سواء كان على المستوى البيئي أو الاقتصادي أو السياسي أو الاجتماعي لأنه سيضطرم بعدد كبير من الأفراد الذين يتبنون اتجاهات مادية لا تزال سائدة في عدد كبير من قطاعات المجتمع.

وعليه فالتغير العالمي حادث بالتأكيد، إن عاجلاً أو آجلاً. إن حداً معيناً مهماً وخطيراً من الوعي يجب أن نصل إليه بما يسمح بالوصول لثقافة جديدة وإحداث تغيير جذري يلغي النظام الاجتماعي الاقتصادي الموجود الآن. وهذا الوعي مسألة ضرورية للقضاء على الفجوة الموجودة الآن. ولإنهاء هذا الفصل سأخذ في الاعتبار الاقتباسين التاليين من كتاب:

”مداواة كوكبنا ومداواة أنفسنا” عام ٢٠٠٤، والذي حرره كل من:

Dawson Church, Gerolyn Gerdreau.

وأما الاستشهاد الأول فيبدو متشائماً، والثاني على العكس يبدو متفائلاً لحد كبير: “نحن كجنس - من وجهة نظر سفر الرؤيا - ماضون في اتجاه إعصار، سيحدد مستقبل جنسنا ومستقبل كوكبنا. وهذا الإعصار أو هذه العاصفة التدميرية ستطول كل شيء وتصل للجادين من الباحثين والذين سيرون المستقبل يتغير. وكلما ازداد الإعصار قوة وفتامة، يكون من المهم أن نعرف الجزء الأعمق في أنفسنا، أن ننظر إليه ونشعر به لننزع الوهم الذي لم نعد بحاجة إليه - عن أنفسنا ونحطم الخيالات المتنامية، ونوقظ الجزء الأسمى في طبيعتنا البشرية”. (٩٩) Andrew Harvey.

”إن التغيرات الهائلة التي نراها في العالم الخارجى هي جزء من قفزة تطويرية لجنسنا البشرى، وهي عملية جارية فى الحدوث. وجزء من هذه القفزة التطورية يتضمن تغييراً فى الطريقة التى تعمل بها أمخاخنا، وفى ماهية ما ندرك. ونحن كجنس لا نزال فى عهدنا الأول الذى لم ينته تطوره بعد”. (٢٩٦) Patricia Sun.



## الفصل الثانى

### صعود وهبوط الرؤية المادية العلمية للعالم (\*)

إن المعتقدات تشكل الواقع. فالعالم الذى نراه يتأثر بعمق بالافتراضات السائدة والمنتشرة بالمجتمع وبالفتره أو الحقبة التى ولدنا فيها. وفى الخمسمائة عام الماضية مرت الرؤية المسيطرة على العالم فى الغرب بثلاث مراحل، هى: ما قبل عصر النهضة، حيث نُظِرَ إلى العالم بوصفه عالماً مقدساً بهرمية جامدة يقف الإله على قممتها. وهذه النظرة اللاهوتية تشير إلى قوة مسيطرة وغير مشروطة منتشرة فى جميع أنحاء العالم. وهذه القوة كان يتوسطها كل من تُوكَل له السلطة لينفذ أوامر الإله على الأرض، وكان ذلك يتمثل بالأساس فى الباباوات والملوك. والتالى لذلك عصر النهضة، حيث غيرت الثورة العلمية كل هذا. فسُلِّبَت من الكنيسة سلطتها لتأتمر بأمر طبيعة العالم. وأصبح العالم كمادة محايدة للبحث العلمى وسيطرة لا محدودة للتكنولوجيا.

وكان الاعتقاد الخالص وقتها أن الحركة تأتى من العالم الخارجى لتصل لعقول النوع البشرى الذاتية، بينما افترضنا أن الكون أو الطبيعة خالية من الروح والمعنى والدلالة. وأخيراً، وفى العقود القليلة التى أنهت القرن العشرين، بدأت قصة العالم التى سردها العلم فى الانهيار لتعلن عودة تجريبية متكررة لكن مؤكدة لمزيد من الرؤية الروحانية للعالم. لنعود من جديد لنذكر الكون كشئ قابل للفهم ومقدس.

---

(\*) صعود وهبوط الرؤية المادية وليس صعود وهبوط العلم.

وعلى أية حال، فإن مثل هذه الاستعادة الروحانية للعالم تختلف عما كان سائداً بالعصور الوسطى. فبدلاً من الرؤية الكنسية الهرمية الصارمة، تبنت الرؤية الجديدة للعالم الكون ككون واع يتضمن وينتج عمليات ذكية. والذكاء الواعي شيء يمكن تمثيله بأن نظام العالم (الطبيعة) يحوى أنظمة من الذرة إلى المجرة تستطيع أن تحمى نفسها.

وفي القرن الحادى والعشرين أصبحت هذه الرؤية واسعة الانتشار والقبول وأصبحنا نرى أن للكون وجهين: وكلاهما حقيقى. فللكون وجهه الموضوعى وهو الشكل المناسب للبحث العلمى. ولكن هناك اعتباراً كبيراً أيضاً للوجه الآخر الذاتى، والذي يمكن أن نفهمه ليس فقط من زاوية العلوم الاجتماعية ولكن أيضاً من خلال أشكال البحث الحدسى. ومثل هذا البحث الحدسى - كما فى علم النفس عبر الأشخاص (التفاعلى)، مثلاً: Transpersonal Psychology يتضمن بصيرة وإلهاما متبادلا من شأنها أن تعبر الحدود التقليدية للأنظمة الفيزيائية إلى ما وراء الطبيعة أو الثقافة على أسس دينية. وكل من الشكل الداخلى (الذاتى) والخارجى (الموضوعى) وجهان لكون واحد وكلاهما نأخذه فى الاعتبار على نفس القدر من الأهمية لفهمه وتقديره.

وهذا الفصل يتتبع تطور نظرة الغرب للعالم من العصور الوسطى مروراً بالثورة العلمية وحتى انهيار النظرة المادية للعالم - (وليس انهيار العلم) - وذلك بنهاية القرن العشرين. وبدأنا أخذين فى الاعتبار الناحية التاريخية وكيف حلت النظرة العلمية محل القرون الوسطى، والتي يمكن أن نقيمها فى حدود نظرة العلم للعالم. أما الفصول التالية فستكتشف الأبعاد المتعددة للنظرة الجديدة الناشئة للعالم.

## رؤية القرون الوسطى

كانت نظرة الغرب لمكانة الإنسان - عبر القرون الوسطى - تسيطر عليها وتمليها الكنيسة الرومانية الكاثوليكية، لفهم هذه الفترة يمكن الاطلاع على العمل الفلسفى الشامل لعالم اللاموت Thomas Aquinas من خلال كتاباته بالقرن الثالث عشر.

ولآلاف السنين - حتى بدايات القرن السابع عشر - كانت تُدرك الأرض على أنها مركز الكون، ومحاطة بسلسلة من الأجسام السيارة متحدة المركز والتي تؤلف معها السماء، والشمس، والقمر، والكواكب، والنجوم الثابتة، هذه المجموعة من الأجسام السيارة فى حركة محددة حول الأرض. وحركة هذه الأجسام كانت ثابتة، أزلية ويحكمها الله. وكان كل شىء فى الكون مدركا على أنه قدرى ومحتوم.

لقد كان لهذا البناء المعرفى للإنسانية أهمية مركزية وفريدة أو خاصة. إذ لم يكن الجنس البشرى يسكن العالم الذى هو مركز الكون فقط، ولكنه أيضاً يشكل نقطة ارتكاز فى منظومة هرمية واسعة الانتشار فى الواقع. وهذه المنظومة الهرمية تبدأ بالرب - على رأس قمة الهرم - وتمتد للأسفل لتشمل المخلوقات الأدنى والكواكب. وقد كان الإنسان مدركا أنه مسيطر على كل من الحيوانات ومملكة الأرض. والرب والملائكة من جهة أخرى يسيطرون على الإنسان. وفى هذا التسلسل الهرمى كان الإنسان فيه يخضع للكنيسة (التي يتعهد بها الباباوات والأساقفة) والنساء والأطفال يخضعون للرجال. كل شىء منظم بعناية فى المنظومة الكلية وخاضع لطاعة الرب، حيث لا مجال للأسئلة فى هذا النظام الكونى، وفى الحقيقة كانت الكنيسة فى سبيل الحفاظ على سيطرتها تحاكم وتضطهد، من يعلن أسئلة عن قوانين الطبيعة والعالم الذى نعيشه.

وفى هذا العالم لم يكن للعلوم الطبيعية والنفسية معنى مدرك. فالظواهر الطبيعية كان يتم تفسيرها على أنها إرادة الرب. والعمليات الطبيعية كالطقس يمكن أن تفهم على أنها مستقلة نسبياً عن الرب إلا أنها تتغير بسبب سيطرته وسيطرة الملائكة. أما السلوك الإنسانى فقد كان يفهم فى إطار مصطلحات خلقية ثابتة، من الطاعة الكاملة للرب إلى التآرجح والانحراف بفعل الشيطان وأعدائه، وبالتالي فمعنى سلوك الإنسان يقع فى إطار تخمينات دينية وخلقية، وليس مسببات نفسية دافعية.

مثل هذه الرؤية للعالم كانت ثابتة بشكل أساسى، فكل مستويات الواقع المتنوع كانت موجودة بشكل نهائى وثابت، كانت هناك مساحة ضئيلة للتجديد والتطور، فى هذه الرؤية للعالم كانت مملكة الإنسان هى مركز مملكة الرب. وتاريخ الإنسان



مقسم إلى ثلاثة أشكال: السقوط فى الخطيئة، ثم محاولة التخلص من الخطيئة، ثم النجاة. أما سقوط الإنسان فيعنى أنه وقع فى الإثم، بينما الحياة مع يسوع المسيح تسمح له بإمكانية التخلص من الخطيئة. وعندما ينحاز سلوك الفرد لتعاليم الكنيسة وإرادة الرب فإنه يمكن أن ينجو فى هذه الحياة.

وباختصار كان عالم العصور الوسطى يُفهم ويُفسر بشكل أساسى فى إطار مفاهيم دينية، فالكون كله كان يحيا بشكل ثابت، الإنسان مركزه. وما يحدث بهذا الكون يجيزه ويدعمه الرب. كان للإنسان إرادة حرة عندما يختار الاستقامة، بما يتفق مع إرادة الرب. دون النظر للمسببات النفسية والاجتماعية والفلسفية فى سلوك الإنسان.

### الثورة العلمية وتغييرها الجذرى الجديد لصورة العالم

عندما قامت الثورة العلمية فى القرنين السابع والثامن عشر، حدث تغير جذرى فى إدراك الإنسان للعالم، غير اتجاهه. ونتيجة لهذا أصبحنا نطل الآن من النافذة على كون مختلف عما كان يراه أسلافنا فى القرون الوسطى.

وقبل الثورة العلمية كان الكون يُدرك على أنه مُفعَم بالحياة، ينفخ فيه الإله من قواه (وذلك على اختلاف المعبودات عند سكان أمريكا الأصليين أو الهنود الأوروبيين أو الهنود). وكان للكون أيضاً بناء هادف، حيث يكشف ويعكس فى كل تفاصيله عمل الإله، وكانت تفسر الأحداث على أنها بغرض من الإله. وكان الناس يتفاعلون مع الأحداث فى علاقة يشوبها الخوف، ويعتقدون أنهم يمكن أن يغيروا الأحداث من خلال بعض السلوكيات الدينية كالطقوس الراقصة، والأدعية، وذبح الحيوانات. وظلت بعض الثقافات على حالتها هذه حتى القرن العشرين وذلك بغرب أوروبا، حتى تلاشت هذه النظرة بحلول النظرة العلمية، حيث تبنت هذه الثقافات النظرة المادية والتكنولوجية للعالم. وحتى يتطور العلم لابد أن يفصل نفسه عن عقيدة كنيسة العصور الوسطى. حيث كانت تقدم الثورة العلمية طريقة جديدة فى النظر للعالم فى البحث عن المعرفة الصادقة.

إن فهم العالم لم يعد ذلك الفهم الكونى السابق. فالمعرفة تكتسب بالبحث الحر المفتوح المتصل بالناس القائم على المعنى. وكان للملاحظات الحسية الأولية على الاستدلال النظرى الذى تدعمه الكنيسة لفهم العالم الطبيعى. وتفصل الملاحظة التجريبية المباشرة سيطرة الكنيسة على المعرفة. وهكذا تم تجريد العالم من هذا الشكل الروحانى، وإعادة تشكيله بشكل طبيعى واكتشافه وتفسيره فى مصطلحات ميكانيكية. وحل محل النظرة القدريّة للعالم قوى فيزيائية تخضع لقوانين رياضية دقيقة مثل الجاذبية والكهرومغناطيسية. وتم التخلّى عن النظرة القصديّة فى العالم بسبب ثلاثة تغيرات تمثلت فى:

- ميكانيكا نيوتن التى وضعت الطبيعة فى قالب ألى منتظم - كما لو كانت الطبيعة آلات ميكانيكية ضخمة - تتبع قوانين ميكانيكية صارمة ومحددة. وطبقاً لمذهب الربوبية اللاهوتى المعاصر آنذاك (الذى كان شائعاً بين الآباء الأمريكان المؤسسين له)، بدأ الرب هذه الآلية الكونية الكبيرة - بعد إعطاء الدافع الأولى - وبالرغم من ذلك سار الكون فى طريق ألى محدد، ويمكن تفسيره بواسطة قوانين رياضية خالصة.

- نظرية النشوء والارتقاء لداروين والتى فسرت نشأة الأنواع فى مصطلحات تتضمن عمليات آلية من التغيرات الإحيائية العشوائية المفاجئة(\*) وهذه التغيرات (الطفرات) كانت بمثابة سلوك تكيفى للتغيرات البيئية الحادثة فى بيئة الكائن الحى. وقد ظهر هذا الارتقاء فى أشكال معينة من سلالات حيوانية أدت لبقائها واستمرارها. وهكذا فلا يوجد نظام ضمنى مضطرب يؤدى لتطور أكثر تعقيداً لأشكال الحيوانات عبر العصور.

- وأخيراً، فرويد الذى اختزل كل مساعى الإنسان لأجل صقل وتهذيب أو تسامى(\*\*) التعبير عن الطاقة الجنسية المحجوبة والغرائز العدوانية التى تبحث عن الظهور.

---

(\*) تغير إحيائى افتراضى مفاجئ يحدث فى مواليد جديدة مختلفة عن الأبوين: Mutation المنتجين اختلافاً أساسياً وذلك بسبب تحولات طارئة على الكروموزومات (الصبغيات) أو على المورثات (الجينات) - وتسمى طفرة. (المترجمة)

(\*\*) التسامى يعنى تحويل الطاقة عن هدفها البدائى لهدف أسمى أخلاقى أو ثقافى. (المترجمة)

وعليه فالفن والأخلاق والدين يمكن تفسيرها فى مصطلحات من الصحة النفسية أو المرض النفسى كقوى محرّكة تتضمن هذه الدوافع اللاشعورية المستترة.

وفى نفس هذا الوقت الذى سادت فيه الرؤى العلمية التى جردت الطبيعة من الغائية، ظهرت ثورة علمية تكنولوجية قادت العالم لآفاق بعيدة من التقدم. وظهرت الاكتشافات التى شكلت الحياة الحديثة حيث الكهرباء والهاتف والمذياع والتلفاز وآلة الاحتراق الداخلى (السيارة)، والطائرة والتى انبثقت جميعها من فهم علمى معين وتفسير معين للطبيعة. وكذلك شفاء أو علاج الأمراض والتخلص من أسباب العدوى، والتى أدت لزيادة متوسط عمر الإنسان خلال الثلاثة عقود الماضية. وعلى الرغم من هذه الثورة التكنولوجية التى يسرت حياة الإنسان وساعدته على المزيد من التوافق، ظهرت النظرة المادية للعالم التى جردت الطبيعة والعالم الخارجى من دلالاته الروحانية.

ولفهم الثورة العلمية بشكل أشمل، فمن الأجدى أن نتوقف عند مؤسسيها الأساسيين بشىء من التفصيل.

## كوبرنيكوس

لقد قاد حدس كوبرنيكوس - أكثر من أى شىء آخر - إلى تغير جوهرى فى رؤية العالم بالقرون الوسطى وذلك بالنصف الأول من القرن السادس عشر. فحتى عهد كوبرنيكوس تبنت الإنسانية فكرة مركزية الأرض، حيث تتعاقب النجوم والكواكب السيارة فى دورات حول الأرض. فلاكتر من ألف عام، فسر بطليموس(\*) وخلفاؤه حركة الكواكب بطريقة معقدة ومركبة اعتماداً على نظام رياضى ملغز مثل فلك التدوير المصغر والمكبر(\*\*). وكذلك الناقلات والمعدلات والقرص اللامتراكز(\*\*\*) . وقد وصف

---

(\*) بطليموس عالم الفلك والجغرافيا الذى سطع نجمه بالإسكندرية (١٢٧-١٥١ م).

(\*\*) فلك التدوير: دائرة صغيرة يدور مركزها على محيط دائرة أكبر منها Epicycles.

(\*\*\*) القرص اللامتراكز: المنحرف عن المسار الدائرى أو المركز الهندسى Eccentrics (الترجمة).



كوبرنيكوس هذا التغير للعالم بأنه محدود ويشبه الوحش المسوخ، وصرح أن الكون يمكن تفسيره في مصطلحات أبسط وأسس رياضية أكثر اتساقاً. وعليه فقد حول كوبرنيكوس هذه الرؤية المركزية للعالم وطورها في نظام مركزي شمسي؛ فالأرض تدور حول محورها والكواكب تدور حول الشمس وكذلك الأرض مرة كل عام. وقد فسرت هذه النظرية الحركة الظاهرية للنجوم والكواكب بطريقة أبسط، وبأسلوب أكثر اتساقاً وإحكاماً. وقد ظلت الكنيسة لمئات السنين سواء البروتستانت (خاصة مارتن لوثر) ثم الكاثوليك تدين نموذج كوبرنيكوس كشكل من أشكال تدنيس المقدسات؛ حيث أنزلت رؤيته الأرض من مرتبتها المركزية. فلم تعد الأرض ولا الإنسان مركز خلق الرب وخطته أو تدبيره للخلاص. حيث إن رؤية الأرض بعيداً عن الدراما المركزية، وعلى أنها مجرد كوكب سيار مثل باقى الكواكب، كان ينظر إليه كنوع من الإلحاد. وبعد أكثر من مائتي عام تالية، برُئت وحميت رؤية كوبرنيكوس للعالم، وبدأت معها رؤية العصر الحديث للعالم وللأرض كجزء صغير من كون واسع وفسيح.

## جاليليو

فى عام ١٦٠٩ وجه جاليليو تليسكوبه المصمم لتوه نحو السماء. وقد شاهد شيئاً أشبه بفوهة بركان وجبال على سطح القمر، كما شاهد أربعة أقمار تدور حول المشتري، فى مواجهة كوكب الزهرة، وعدداً كبيراً لا يمكن تصديقه من النجوم فى درب اللبانة(\*) . ووجود مثل هذه الفوهات والجبال على سطح القمر تعنى أن الأجسام السماوية ليست تامة، كما أنها ليست ثابتة وغير قابلة للتغير، حيث كانت هذه هى الرؤية الأقدم للسماء والمتوارثة من عهد أرسطو وأفلاطون. والأقمار السيارة حول المشتري والمواجهة للزهرة تؤكد بقوة النظرة الشمسية المركزية لكوبرنيكوس لفهم علاقة الأرض بالسماء. وأكثر من هذا فإن وفرة نجوم درب اللبانة تقترح كوناً أوسع بكثير مما كان متخيلاً سابقاً.

---

(\*) المجرة أو الطريق اللبانية

وهكذا فملاحظة واحدة بسيطة من جاليليو تحدث جذرياً ونقضت رؤية القرون الوسطى للعالم. وربما يرجع السبب فى هذا إلى أن رؤية جاليليو للكون قامت على الملاحظة البسيطة، وليس على تشريع الكنيسة. وقد كانت هذه الحقيقة الأساسية للثورة العلمية، أن نفهم الطبيعة فى إطار مصطلحاتنا الخاصة بدلاً من إملاءات الكنيسة فيما وراء الطبيعة. ومنذ عهد جاليليو فصاعداً بدأ البحث فى الطبيعة من خلال الملاحظة الحسية المباشرة بدلاً من الاستدلال النظرى للطبيعة والذى كان سائداً بالقرون الوسطى. وأصبحت التجربة الحسية هى الرؤية العلمية المسيطرة لأكثر من أربعمئة عام مضت.

## ديكارت

لقد بادر جاليليو فى عملية سلب الطبيعة من أية مساهمات واعية، كوجود غرض أو هدف فى أى مكون بالطبيعة. وذلك من خلال البحث فى فهم الظواهر الطبيعية فى إطار مصطلحات من السببية المادية والقوانين الرياضية. وقد أكمل ديكارت هذه العملية بمفهوم راديكالى ثنائى بين المادة والعقل. وقد تم إدراك العالم الخارجى على أنه خال من الحياة ويتكون من مادة غير واعية ممتدة فى الفراغ. ليس لها غرض أو هدف. والعقل على الجانب الآخر، منفصل بشكل راديكالى (جذرى) عن العالم الخارجى، وهو مادة مفكرة غير ممتدة فى الفراغ.

وبالنسبة لديكارت فإن الاستدلال أو التفكير وسيط جوهري أو أساسى للمعرفة الإنسانية. فالاستدلال الإنسانى فقط، هو الذى يدفع أو يساعد الملاحظة التجريبية والتى تقدم فهما لا يخطئ للطبيعة العاملة. وفيما مضى كانت رؤية البابا فى الكتاب المقدس معصومة من الخطأ. وبالنسبة لديكارت، لا يزال الرب موجوداً، ولكن كوجود غامض ومجرد ومستنتج من الكون. ويشكل الذكاء المجرد - فقط - أساساً لفهم العالم.

وقد يكون المضمون العميق لتفكير ديكارت فى الرؤية العلمية الحديثة للعالم هو الفصل الجذرى بين العقل الذاتى والطبيعة الموضوعية. فلم تعد الإنسانية تفتن بالعالم،

حيث أصبحت الطبيعة ظاهرة مادية محددة ليس لها غرض أو هدف، ومكان الفرضية الوحيد موجود بعقل الإنسان، والاستدلال مطلوب ليس فقط في فهم الدين ولكن أيضاً في فهم الكون نفسه. ومثل هذه الرؤية سيطرت على العلم واستمرت تطبيقاتها عبر أكثر من ثلاثمائة عام. وبتعبير "Richard Tarnas": إن ثمة الثنائية بين المادة المنطقية والعالم المادي، هي العلم، حيث تضمن هذا قدرة العلم في استخراج المعرفة من العالم، وفي جعل الإنسان سيد ومالك الطبيعة. (١٩٩١: ٢٨٠).

## نيوتن

لقد أعد إسحق نيوتن سلسلة من القوانين الرياضية والتي بدت أنها تفسر كل الظواهر الطبيعية من أصغر مادة بالمعمل لأبعد كوكب موجود. فمن خلال قوانين الحركة الثلاثة التي تم وضعها، وكذا قانون الجاذبية الأرضية استطاع أن يصف حركة المد والجزر، ووران الكواكب، وحركة القذائف، وحشداً آخر من الظواهر الطبيعية. وقد اقترحت اكتشافات نيوتن هذه أن العالم يمكن تشبيهه بماكينة معقدة، إنه عالم يتبع قوانين رياضية تسمح لنا بالتنبؤ بكل تفاصيل الحركة. لقد عززت نظرياته ظهور المادية وبروزها وحتمية أن تصبح المادية بمثابة العمل المحوري للعلم لقرون تالية.

لقد أكد نيوتن نظرية ديكارت للعالم، كظاهرة مادية، يمكن تفسيرها في مصطلحات منبثقة من قوانين منطقية، دون وجود نية أو قصد. ففي اعتقادهم أن الرب قد أنشأ هذه الآلية الكونية العظيمة ثم جعلها تعمل آلياً من تلقاء نفسها. ذلك أن قانوناً رياضياً أحادياً يمكنه أن يحكم كلا من مملكة السماء والأرض. وهكذا فما قبل ديكارت ونيوتن كان عالم القرون الوسطى وما بعدهما تم التمييز بين ما وراء الطبيعة وعالم أو نظام الأرض الواقعي. فكل شيء عدا عقل الإنسان يتكون من أجزاء مادية تتحرك في فراغ طبيعي لا نهائي ويمكن تفسيرها رياضياً على أسس محددة وقليلة مثل القصور الذاتي، والكتلة، والجاذبية.



## كانت

أما إيمانويل كانت فقد طور نظرتنا للعقل. فالعقل ليس متلق سلبيًا للبيانات الحسية، وبدلاً من هذا فهو ينظم مثل هذه البيانات وفق قواعد أولية محددة. فالمعلومات التي نستقبلها من خلال حواسنا لا ندرك بشكل مباشر بل يتم تنظيمها - أى يقوم العقل بتنظيمها - فى فئات من حيث المكان والزمان والسببية. وهذه الفئات بالتالى لم تأت من الخبرة ولكن من جزء من العقل ناشئ من بنية العقل السابقة للخبرة. وعليه، فكما يذكر كانت نحن لا ندرك أبداً أو نفهم العالم كما هو حقيقة. فنحن لا نستطيع أن نعرف الأشياء كما هى، وبدلاً من هذا فنحن نفسر خبرتنا فى إطار الأبنية المعرفية والمعيارية سابقة الوجود والتكوين. وبإيجاز، فقد كان كانت أول من اقترح بالقرن العشرين أن المعرفة عملية تأويل أو تفسير (وليس رسالة سلبية يتلقاها العقل كما هى). فالعقل الإنسانى لا يستطيع أن يفهم العالم بشكل مباشر، فخبراته تصمم وفق تنظيم العقل الداخلى الذاتى.

وقد اعتنقت المبادئ أو الأسس الحديثة من علوم الاجتماع لفيزياء الكم وجهة النظر الأساسية هذه لكانت. فالعالم فى جوهره بناء قابل للتفسير. ومعرفتنا عن العالم تعكس تفسيرنا له بالأساس. وقبل كانت كان الافتراض الأساسى من الإغريق إلى ديكارت هو أن معرفتنا عن الكون تعكس الواقع بشكل مباشر وتعكس الوجود الفعلى. ومع ثنائية ديكارت بين العقل الذاتى والمادة الموضوعية تم فصل الإنسان عن طبيعة الوجود. وجاء كانت فوسع الفجوة؛ حيث فصل الإنسان عن الطبيعة بمعنى معرفى(\*) فنحن لا نستطيع أن نعرف الطبيعة كما هى بمفرداتها. نحن فقط نستطيع أن نعرفها عن مسافة محددة تتمثل فى تصنيفاتنا الإدراكية وفق ترتيب خبراتنا. (علم الوجود يشير لنظريات عن طبيعة الواقع، بينما تشير نظرية المعرفة لتفسيرات حول مصداقية المعرفة المكتسبة عن الواقع).

---

(\*) فصل بين علم الوجود (Ontology) وعلم المعرفة (Epistemology).

## داروين

إن نظرية النشوء والارتقاء لداروين دحضت فرضيتين أساسيتين شكلتا رؤية الإنسانية للعالم بشكل أساسى قبل عهد الثورة العلمية وهما: أن ارتقاء الأنواع من الميكروبات للإنسان محدد بشكل مسبق خارج نطاق بيئة الكائن، وأن الإنسان كائن فريد فى وضعه حدده الرب بشكل منفصل عن المملكة الحيوانية. وبإيجاز، فإن نظرية داروين للانتخاب الطبيعى افترضت وجود آليات محددة كنموذج للارتقاء. وهكذا فظهور أنواع جديدة كان نتيجة للانتخاب الطبيعى لكم الأحياء المتنوع بشكل عشوائى وبشكل يسمح بالتكيف مع البيئة. وعندما يمنح التنوع تقدماً ولو بسيطاً لأعضاء بعينها فى سباق الحياة سواء بين أعضاء نفس النوع أو بين الأنواع المختلفة - وهؤلاء الأعضاء منحهم تقدمهم عن الجماعة متوسط حياة أطول وذرية أكثر وإنتاجية أسرع وبإيجاز، فالأنواع الأكثر تكيفاً تبقى والأقل لا تستقر. وعبر قنوات زمنية طويلة، فسر الانتخاب الطبيعى لهذا الكم المتنوع من كائنات أكثر قدرة على البقاء وأكثر ملاءمة للتغير، وأسفر عن وجود أنواع جديدة دون الرجوع لوجهات نظر خارج نطاق الطبيعة.

وهكذا فسرت هذه العملية ظهور الإنسان كنوع مختلف عن سائر الأنواع الأخرى. فالقدرة العقلية للإنسان تختلف فى درجتها عن قدرات الحيوان. فالإنسان أكثر تطوراً عن أسلافه من الأنواع الأخرى، ولم يعد الإنسان مخلوق الرب الخاص المقدس كما كان ينظر له فى القرون الوسطى إذ أصبح أعلى كائنات المملكة الحيوانية تعقيداً فى سلسلة طويلة من التطور المحكوم بقوانين رياضية وطبيعية صارمة (أو محددة). وما سبق داروين فكرة أن الإنسان هو مخلوق الرب المركزى الفريد من نوعه. وماتلا داروين. هو أن الإنسان وعقله جاء نتيجة سلوك تكيفى متقدم من أسلاف أقل تقدماً.

## فرويد

ذهب فرويد بعيداً عن فكرة الإنسان ذى الامتياز التى كانت سائدة من عهد الإغريق وحتى القرون الوسطى. حيث فسر كفاح الإنسان الأخلاقى من أجل القيم

والأخلاق، ومجهوداته الفنية وإبداعه الثقافي، كحيل دفاعية أو نوع من أنواع التسامى والإعلاء، لإشباع غرائزه الفطرية الأساسية الملحة والمتمثلة فى الجنس والعدوان.

وكما فعل داروين، رأى فرويد النوع الإنسانى كأكثر كائنات المملكة الحيوانية مرونة، وتحركه دوافع عدوانية وجنسية. وبالتالي فالحضارة هى القشرة الخارجية التى تطورت من هذه الدوافع البدائية الجنسية والعدوانية، ووظيفة الشعور هو حماية الإنسان من هذه الدوافع غير المقبولة والتى يعبر عنها الأطفال والحيوانات بحرية.

وأخيراً، فلتلخيص رحلة من ثلاثة قرون، نقول: حط كوبرنيكوس من مكانة الإنسان المميزة فى الكون كمركز لهذا الكون، عندما أثبت أن الأرض هى واحد من الكواكب السيارة حول الشمس. ثم ساعد ديكارت فى فصل الإنسانى عن الطبيعة، باقتراح بنية معرفية تفصل العقل الذاتى عن العالم الآلى غير القصدى. ثم أثبت كل من جاليليو ونيوتن هذه البنية المعرفية ببنيتهما الرياضية عن الكون، والتى كشفت عن كون يعمل كما الآلة الضخمة. ثم جاء داروين فيما بعد فقلص مكانة الإنسان بالكون عندما أظهر أن النوع الإنسانى ما هو إلا أكثر كائنات المملكة الحيوانية تعقيداً، فى سلسلة تطور تحكمها قوانين آلية عشوائية. وأخيراً فرويد، الذى ضخ فكرة أن الإنسان كائن حيوانى فى طبيعته الأساسية، عندما اقترح أن أخلاق الإنسان وإبداعه وطموحه الروحى ما هى إلا تسامٍ أو إسقاط يقوم بهما العقل الواعى للحفاظ على الغرائز الملحة وغير المقبولة مجتمعياً.

### انهيار الرؤية العلمية للعالم فى القرن العشرين

على الرغم من أن المادية والتجريبية التى سيطرت على الرؤية العلمية للعالم استمرت فى التأثير بقوة فى المجتمع المعاصر خلال القرن العشرين، إلا أن هذه الرؤية العلمية للعالم – وليس العلم فى حد ذاته – بدأت تنهار. وقد حدث هذا بطرق متعددة وبمقدمات مختلفة. (تفاصيل هذا ستناقشها النقاط التالية – إجمالاً ثم تفصيلاً، كما يلى):



١- لقد فشلت الفيزياء الحديثة فى تقديم أساس واضح ومفهوم ومنطقى لفهم الكون. حيث قاد مضمون نظرية الكم ونظرية النسبية لتناقض وإرباك استغلق على العقل المنطقى فهمه، مقارنة بالفيزياء السابقة لهما.

٢- إن الحدود الفلسفية للعلم ولفهم العالم، كانت مقنعة عندما أشار إليها الفلاسفة، مثل توماس كوهن فى كتابه المشهور "بنية الثورات العلمية" عام ١٩٧٠.

٣- كذلك فإن الافتراضات الميتافيزيقية الجوهرية الأساسية عند رؤية العلم للعالم قد تم فحصها والبحث فيها، خاصة فيما يتعلق بالمادية والميكانيكية والاختزال والتجريبية الصارمة الثابتة حيث تم تقديمهم بوضوح.

٤- إن العلم والتكنولوجيا - برغم كل مميزاتها - قد أديا إلى سقوط اجتماعى خطير - حيث تجرد الإنسان وانسلخ من صفاته الإنسانية، وهذه الظاهرة قد ظهرت بشكل واسع وتعرضت لنقد كبير من إريك فروم إلى جورج أورويل.

٥- قاست الأرض من سقوط بيئى حاد: مثل تلوث الهواء، والماء، والتربة، وتراكم المخلفات السامة، والتسخين العالمى أو ارتفاع درجة الحرارة على مستوى العالم، والتصحر، وفقد بعض الأنواع من الكائنات الحية، وأخيراً الانهيار (التمزق) العميق للنظام البيئى لكوكب الأرض. وكل هذا الدمار لم يكن مقصوداً، ولكن كانت له تبعاته المتزايدة والخطيرة بسبب المطاردة الشرسة للتكنولوجيا والمادية الصارمة وتأثيرها على الطبيعة.

## ١- انهيار الأسس السابقة فى فهم الكون

إن نظرية النسبية وميكانيكا الكم، المدروسة فى العقود الثلاثة الأولى بالقرن العشرين - أضعفت بشكل جذرى يقيننا الذى استمر طويلاً عن نموذج نيوتن فى تفسيره للواقع. فكل مُسلّمة أو فرضية فى الميكانيكا القديمة، وكل عنصر ولو بسيط يفسر رؤينا للعالم، قد تم طرحه جانباً. فبدلاً من أن تكون الذرة أصغر مكون فى العالم، وهى مكون صلب غير قابل للانقسام لما هو أصغر منه، أصبح أصغر شئ فى العالم

هو الموجات المؤتلفة عشوائياً، فيما يعرف باحتمالية الموجات "Probability waves". كذلك فالزمان والمكان لم يعدا مستقلين تماماً. وبدلاً من هذا فقد يتحول بشكل نسبي لمادة. فالزمان والمكان يمكن أن يمتدا أو يتقلصا اعتماداً على السرعة النسبية للضوء. والسببية الميكانيكية "Mechanistic Causality" التي كانت سائدة لثلاثة عقود سابقة قد تم نقضها بالارتباطات اللامحلية "Nonlocal Connection" بين الأشياء التي تبدو ظاهرياً بعيدة. (يحدث ذلك عندما يتغير جسيमान منفصلان بنفس الطريقة وفي وقت واحد دون أى انتقال بينهما أو تدخل سببي).

وربما يكون الشيء الأكثر أهمية أن الملاحظة الموضوعية نفسها أصبحت محل اختبار. فملاحظة الجسيمات دون الذرية لا يمكن أن تحدث بدون التأثير في الطبيعة الفعلية التي نراها. فكلما اقترب الملاحظ من ملاحظة سرعة حركة الجسيمات، كلما قلت احتمالية معرفته لموقع هذه الجسيمات؛ إذ هناك احتمال محدد ليكون الشيء في موقع معين. وهكذا فإن عدم التأكيد يأتي من عملية الملاحظة نفسها، ومن موقع الملاحظ فيها. وفي تحد لغموض فيزياء الكم، ذكر أينشتاين: "إن كل محاولاتى بمثابة تهينة لوضع أسس نظرية لمفاهيم فيزيائية قد انهارت تماماً، كما لو انتزعت الأرض من أسفلك، فلا أساس ثابت يمكن أن تراه في أى مكان، وعليك وضع هذا البناء". (Tranas 1991, 356).

وبإيجاز، فإنه نتيجة لنظرية النسبية وميكانيكا الكم، أصبح عالم نيوتن وديكارت المنطقي والمنظم غير واضح ومبهم. وأصبحت قدرة العلم في فهم الأسس المنطقية للطبيعة وللواقع محل تساؤل، في ضوء المفاهيم التي اقترحتها النظريات الحديثة، وهي: الفضاء المقوس بفعل الجاذبية، والأشياء التي لم تعد أشياء بل هي نماذج من الموجات، والجسيمات الأولية التي لا تأخذ شكلاً في أثناء ملاحظتها، والجسيمات التي يؤثر بعضها في بعضها عبر المسافات البعيدة دون أى اتصال سببي معروف، فبدأ الواقع غير محكم البناء وبالتالي غير مفهوم في عقل الإنسان كلية. وأصبح هدف الثورة العلمية هو أن تقدم فهماً منطقياً ومتسماً لرؤية الكون التي انهارت؛ حيث لم يصبح العالم غريباً فحسب، بل وأكثر غرابة عن ذي قبل.

## ٢- الحدود الفلسفية

إن قدرة العلم فى تقديم رؤية حقيقية؛ لا نشك فيها عن الواقع، قد دحضها تماماً عمل توماس كوهن Kuhn فى ستينيات القرن الماضى. حيث كتابه بنية الثورة العلمية عام ١٩٧٠، حيث أقنع كوهن Kuhn العالم أن المعرفة العلمية قد أصبحت محل استهزاء وطمرت، وذلك فى إطار الافتراضات السائدة والمفاهيم الثابتة، والتي أسماها "Paradigms" (\*). فالعلماء ينتجون التجارب ويجمعون البيانات، ويختبرون صحة فروض محددة، كل هذا فى إطار نموذج رئيسى لا يمكن فحصه ولا يمكن تغييره. وبدلاً من إخضاع النموذج نفسه للاختبار، قامت العلوم المعتادة إما بتجاهل أو بتقديم تفسير للبيانات المتعارضة بطريقة تثبت هذا النموذج. وعلى الرغم من أن التجارب العلمية والملاحظات تقودها البيانات التجريبية إلا أن البيانات نفسها كانت تنقّى بالمرور على هذا القالب أو النموذج العلمى الثابت. أما البيانات المتعارضة فقد تم تجاهلها أو تطويرها، حتى أصبح من المطلوب رؤية راديكالية لفحص هذا النموذج. وقد حدث هذا على سبيل المثال عندما أدت نظريات أينشتاين العامة والخاصة لتجاوز ميكانيكا نيوتن، والتي سيطرت على الفيزياء لأكثر من مائتى عام.

وقد كان لنقد كوهن Kuhn مضامين بعيدة المدى. فلو أن المعرفة العلمية تاريخية بشكل أساسى - ومغموسة فى قوالب ثابتة لا يمكن دحضها - فإنها ستفقد ادعاءاتها لتكون مطلقة. إذ إن فهمنا العلمى للعالم مقيد بشكل أساسى بالفترة التاريخية التى نعيشها، وبالتالي فهو متغير. فالعلم لا يمكن أن يعطينا فهماً نهائياً لا يرقى للشك عن حقيقة الواقع.

وهكذا فمع نقد كوهن Kuhn للمعرفة العلمية وفقد المنطقية التامة والفهم الواضح لفيزياء العالم، بزغت رؤية علمية جديدة متغيرة للعالم ظهرت فى النصف الثانى للقرن العشرين. فبينما ظل العلم قابلاً للتطبيق فى مجالات عدة بحياة الإنسان،

---

(\*) قالب ثابت، مثال، نموذج.



فإن المعرفة العلمية أصبح ينظر إليها بشكل متزايد على أنها نسبية: نسبية بالنسبة للمُلاحِظ ونسبية بالنسبة لنماذج العلماء الثابتة، ونسبية حتى - اعتماداً على بعض النقد في المجتمع الغربي - على أباطرة العلم وعلماء النفس والاجتماع ووجهتهم العقلية.

وبحلول النصف الثاني من القرن العشرين، لم يعد لرؤية نيوتن القديمة للعالم وميكانيكاه الخاصة وجود، وجاء عهد جديد، ما بعد عهد نيوتن، رؤية ما بعد الحداثة للعالم، والتي حلت محل الرؤية القديمة، وترككتنا في نظام عالمي مستمر في التغير، ويمكن تفسير تغيره هذا بسهولة أقل من ذي قبل. وبينما لا يزال العلم يمدنا بالتكنولوجيا المتقدمة المتنوعة والهائلة، إلا أن الصورة القديمة حيث الهدف من العلم تقديم تفسير دقيق حقيقي ثابت وكامل للطبيعة والعالم، بدأت تتقهقر ولم تعد باقية في الذهن.

### ٣- إخضاع الافتراضات الميتافيزيقية للعالم للاختبار

إن الرؤية العلمية السائدة للعالم والتي استمرت مقبولة بشكل واسع في العالم المعاصر، قامت على خمسة افتراضات أساسية عن طبيعة الواقع. وهذه الافتراضات لم تعد مقبولة أو معترفاً بها بين العلماء الآن، فهي في الحقيقة أشياء ميتافيزيقية لا يمكن برهنتها. إلا أنها تخللت بعمق في وعينا اليومي وإدراكنا للعالم. وفي الخمسين عاماً الماضية، اختبرت هذه الافتراضات بجدية وقُوْضَ مضمون نظرتها العلمية للعالم، وليس العلم في حد ذاته أو الطريقة العلمية. فما هي هذه الافتراضات العلمية؟

(أ) الثنائية: في التمييز الحاد بين العالم الموضوعي والخبرة الشخصية.

يرجع هذا الافتراض لجاليليو وديكارت، ولا يمكن أن يستمر في ضوء فيزياء الكم الحديثة. ففي فيزياء الكم، لا يوجد خط فاصل محدد يمكن رسمه بين عملية الملاحظة وما تتم ملاحظته. فالظاهرة مركبة ومعتمدة على الملاحظة التجريبية، فجسيم الكوانتم يدرك في الوجود كنتيجة فقط لملاحظتنا له. أما النموذج القديم للإلكترون كجسيم

منفصل يدور حول نواة الذرة لا يناسب الظاهرة الفعلية، الآن. ففيزياء الكم ترى الإلكترون كموجات يتحدد موقعها بشكل احتمالي من خلال توزيعها. ولم يعد من الممكن أن نتحدث عن النظام الذري في عزلة، فقط باعتباره سلوكاً أو رد فعل لترتيبات تجريبية محددة. وبإيجاز، فظواهر الكوانتم لا يمكن فهمها في حد ذاتها ولكن فقط من خلال تفاعلها مع الملاحظ.

(ب) المادية: الكون المادي هو حقيقة الواقع المطلق المستمرة للنهاية.

إن ارتباطاً أساسياً وجوهرياً بالمادية هو افتراضنا الذي نسميه الوعي "Consciousness" وهو ظاهرة مشتقة من عمليات عصبية فسيولوجية وكيميائية بيولوجية في المخ، وكتوكيد ميتافيزيقي، على أية حال، لم تعد المادية قادرة على تفسير الوعي الإنساني بشكل مناسب. ولتفسير الوعي في إطار المادية علينا أن نفترض أن الحالات العقلية: الإحساس، الإدراك، العواطف، الدوافع، الرغبات، الأهداف، النوايا (أو المقاصد)، التفكير المنطقي، الإبداع، وأخيراً الإلهام، جميعها تخضع بشكل أساسي لعمليات فسيولوجية وهرمونية في تشريح المخ.

وللاقتراب من هذه الفرضية لفحصها، نجد أنها غير ممكنة لسببين: الأول، لم يعد منطقياً أن نتخيل أن الظواهر العقلية ظواهر فيزيائية فقط، فالملاحظ للعمليات العقلية لم يكتشف لون الإحساس أو خبرة الحب أو الإلهام خلف الشعور. والثاني، أن عمليات المخ والعمليات العقلية لا تتطابق دائماً. فعمليات المخ تحدث في جزء من مليون من الثانية، بينما تتطلب الأفكار والمشاعر ثوانٍ كاملة حتى تحدث. ومهما تكن الأفكار والمشاعر، فإنها في نهاية الأمر أحداث إضافية لعمليات مجهرية (تحدث في جزء من مليون من الوحدة) - للمخ الفيزيائي.

وأكثر من هذا فالوعي كما نخبره بشكل شخصي يبدو مترابطاً ومستمرًا. فالأفكار والمشاعر المتباعدة تظمر في تيار الوعي، بينما أحداث المخ الفيزيائي سريعة وغير متصلة أو مترابطة. وما يحدث بالوعي الشخصي لا يمكن تحديده ورسمه بالمخ الفيزيائي بطريقة مباشرة ويمكن ملاحظته، كأن نعقد ارتباطات محددة بين حالات عقلية (كالخوف مثلاً) وأجزاء تشريحية بالمخ. إن الوعي بشكل عام، يبدو كظاهرة

عالمية، ولا نستطيع أن نضاهيها بأجزاء محددة بالمخ، أو بملايين العمليات العقلية الإلكترونية الميكانيكية المختلفة والتي تحدث من لحظة لأخرى.

(ج) الاختزال: إن الأجزاء المكونة لأي نظام هي التي تشكل الواقع في أساسه.

الاختزال يشير إلى أن كل الظواهر يمكن تفسيرها في إطار عناصر ميكروسكوبية وعمليات على مستوى مادي (مفترض على مستوى التفاعلات الذرية). بينما تحليل الوجود المركب أو المعقد مثل الخلية في إطار عمليات ذرية وبيوكيميائية يمكن أن يكون مفيداً، إذا افترضنا أن الخلية ليست أكثر من تتابعات معقدة من عمليات بيوكيميائية، متجاهلين ظهور نماذج جديدة من السلوك على مستوى أعلى من التعقيد. ومثل هذا التجاهل كان أساساً في ظهور نظرية النظم الحديثة، وتشير إلى أن الكل شيء فريد ولا يمكن تفسيره في إطار أجزائه، فالكل مختلف عن مجموع أجزائه. ومعظم العلماء المعاصرون لا يشكون في مصداقية نظرية النظم.

(د) الآلية: كل الظواهر الطبيعية، بما في ذلك الظواهر ذاتية التنظيم يمكن تفسيرها في إطار العمليات الميكانيكية الآلية والسببية.

هناك العديد من الأشياء تم تفسيرها في إطار الميكانيكية الصارمة، إلا أن هذا التفسير لم يعد قادراً على الاتساق معها. فعلى سبيل المثال، حاولت النظرية الداروينية الكلاسيكية تفسير ظهور أنواع جديدة من الأحياء بشكل مفرد في إطار الطفرات وعمليات الانتخاب الطبيعي. وهذه الطفرات أو التغيرات الأحيائية كانت بمثابة التغيرات التكيفية للكائن من أجل بقاءه حياً في بيئته. وهذه التغيرات الأحيائية (في الكائنات الحية) تحدث عشوائياً وتقترب بالانتخاب الطبيعي ومسئولة عن كل التغير التطوري. وعلى الرغم من إنكار عدد قليل من علماء البيولوجيا للدور المهم الذي يمكن أن تلعبه التغيرات الجينية والانتخاب الطبيعي في تطور أشكال جديدة من الأنواع الحية، فإنه من الصعب تفسير الظهور المفاجئ لأنظمة فرعية جديدة مثل العين - أو كائنات جديدة بأكملها من خلال عمليتين مفردتين كالظهور المفاجئ للزواحف المجنحة، على سبيل المثال، والذي يتضمن أكثر من رباط تشريحي للعديد من الجينات خلال عملية التغير



الأحيائي. فهو يتضمن عددا كبيرا من الأربطة التشريحية المتسقة للكائن ككل، (فظهر الزواحف المجنحة مثلا، يعنى أعضاء حسية مختلفة ورؤية مختلفة، وحصاة مختلفة من الوزن تميزها عن الزواحف العادية وليس فقط ظهور الأجنحة). وهكذا فالعديد من التغيرات تحدث بشكل متنسق مع بعضه البعض ومترابط، ولا يمكن تفسيره بسهولة بطريقة آلية.

إن النموذج الميكانيكى الآلى الصرف يصعب عليه أن يفسر التكوين التشكلى للحيوان ونمو خصائصه من وقت تكوينه كبويضة مخصبة. وفى النمو المبكر للجنين بالرحم نجد أن نمو الإنسان والشمبانزى والخنزير يسير بنفس الطريقة. وفى الحقيقة فإن شفراتهم الجينية متطابقة بنسبة ٩٩٪، والسؤال إذن، هو كيف تنمو هذه الكائنات لتعطى أشكالاً مختلفة؟

يدعى علماء البيولوجيا الجزيئية أن عمليات التكوين البيولوجية يمكن تفسيرها بشكل جوهري فى ضوء عمل جينات معينة وتوقف عمل جينات أخرى، وعلى أية حال، فأكثر من أربعين عاماً لم ينجح هؤلاء العلماء فى برهنة ادعائهم هذا، ولكى نكون متأكدين فإن تفسير الوظائف الجينية يتم ببطء وبالتدريج، فهم يحددون أى شكل من المادة نحتاجه لنسيج أو عضو معين، وأية كمية نحتاجها، وما الوقت المناسب لهذا، والنظام الذى تسير فيه عناصر بعينها ومتى تعمل ومتى تتوقف. وعلى أية حال فإن الوظيفة الجينية، لا يمكن أن تفسر كلية الظهور النهائى لعضو معين، بمعزل عن النظام الكلى للكائن العضوى. وهكذا فلم تستطع بعد البيولوجيا الجزيئية أن تفسر كلية تكوين الأعضاء، وأنظمة العضو، أو الكائنات العضوية ككل من خلال عمليات آلية صرفة. وإمكانية هذا فى المستقبل لا تزال محل جدال.

#### (هـ) الغرضية غير موجودة فى الطبيعة

بالنسبة للنظرة العلمية التقليدية للعالم تعد التفسيرات الغائية - التغير فى ضوء الهدف أو الغاية - وهم وخداع ومسألة غير علمية. فكل الظواهر يمكن تفسيرها فى ضوء التحليل السببى القائم على عمليات توازن آلية بين العناصر المختلفة.

إلا أن سلوك الإنسان لا يمكن تفسيره بشكل مناسب دون الاستعانة بالفرضية أو القصصية. (وقد حاول عالم النفس السلوكي الراديكالي ب.ف. سكر أن يستغنى عن القصصية في تفسير سلوك الإنسان إلا أنه فشل). وإذا كان الجنس البشرى جزءاً من الكون أو الطبيعة، فإننا لابد أن نستعيد التفسيرات الغائية، على الأقل لتناسب تفسير سلوكيات الإنسان. والبديل الآخر لهذا هو أن تقع في ازدواجية متطرفة تفصل السلوك الإنسانى عن باقى الطبيعة.

إن مبدأ التشابه مع الإنسان (على الأقل فى شكله القوى) يقترح أن الإنسان وكذلك الحياة بشكل عام، لم يظهر فى شكلهما الأول - إلا بعد نمو الكون الفيزيائى وحدث الانفجار الأعظم، وحدث انسجام بين الأجزاء، وقدرة على الاحتمال والمقاومة. وعلى سبيل المثال، نجد أن معدل تمدد الكون ثانية واحدة بعد الانفجار الأعظم، ولو أن أحد أجزاء الكون قل عن هذا المعدل ولو بمقدار جزء من الكدريليون<sup>(\*)</sup>، فإن الكون سينهار. ولو كانت قوة الذرة القوية أضعف مما هى عليه بالفعل ولو بدرجة صغيرة جداً، فسنحصل على الهيدروجين فقط بالكون. ولو كانت أقوى مما هى عليه ولو قليلاً، فإن الكون سيتكون من الهيليوم فقط. وبالتالي فالكون كله يبدو وأنه مصمم لإنتاج النجوم والمجرات وحياة مضطربة نحو المزيد من التعقيد. والاستجابة المثلثى لهذا هى أن كوننا واحد من أكوان عدة. وتبقى نظرية الأكوان المتعددة فرضية وفكرة نظرية حدثت الحياة بإحداها صدفة - ويبقى هذا مجرد تأمل من الصعب برهنته علمياً.

#### ٤- السقوط الاجتماعى

إن مشكلات الرؤية العلمية للعالم استمرت فى النمو بشكل يفوق النظرية إلى التطبيق، وهذا ينبع من التكنولوجيا. فبحلول منتصف القرن العشرين، ظهر العديد من النقد الاجتماعى الذى ينتقد التكنولوجيا بعنف، والتى جردت الإنسان من صفاته

---

(\*) الكدريليون: رقم مؤلف من واحد وأمامه ١٥ صفر بأمريكا وفرنسا، ٢٤ صفر ببريطانيا وألمانيا. (المترجمة).

الإنسانية، إذ جعلته كجزء من آلة وبمناى عن الطبيعة والآن أصبح كثير من بيئة الإنسان على درجة من القبح والآلية والرتابة. وبدا العديد من مظاهر الحياة الحديثة كوسائل الإعلام مضل ومحرف ومحول للإنسانية عن ارتباطها الأساسى بالأرض. وبالمزيد من المرونة والتنامى والتقدم للاكتشافات التكنولوجية - حيث تحولنا فى قرن واحد من آلة الاحتراق الداخلى (السيارة) إلى الإنترنت - أصبحت الإنسانية بمناى عن الطبيعة بشكل متزايد. فالهياج والاضطراب والضوضاء والسرعة والحياة المعقدة أصبحت تسكن بيئة الإنسان الآن. وأساليب الحياة بالعالم الثالث كما هى بالمجتمعات الحديثة غير مترابطة وغير شخصية. فأسلوب الحياة المادية وفق معايير محددة، صرف الإنسان وأبعده عن الطبيعة، عن الأفراد من بنى جنسه، عن ربه. وفى بداية القرن الحادى والعشرين ابتعد الإنسان تماماً عن الرؤية التى كانت سائدة بنهاية القرن التاسع عشر عن أن الاكتشافات التكنولوجية يمكن أن تقودنا لمجتمع مثالى حيث الإنسان مسيطر على الطبيعة وسيد لها.

## ٥- السقوط البيئى

إن السقوط فى التكنولوجيا المتنامية سريعاً لم يستأصل الإنسانية من روابطها الأساسية مع الطبيعة فقط، ولكنه أيضاً بدأ يتلف ويخرب ويهلك إيقاع الطبيعة ودوراتها، ليضع مستقبل الأرض فى خطر حقيقى. وبدخولنا القرن الحادى والعشرين واجهت الأرض عدداً من الأزمات البيئية الخطيرة، وإذا لم يتم فحصها، فإنها ستقود لهلاك حتمى للمجتمع الحديث كما نعلم فى خلال عقود قليلة. وتتضمن الأزمات ما يلى:

- انتشار واسع للتلوث على الأرض لكل من الماء والهواء.

- تراكم المخلفات السامة (بما فى ذلك المخلفات الإشعاعية).

- إفساد مساحة كبيرة من تربة الأرض الزراعية من خلال عملية الاستنزاف والتعرية المفرطة للنمو الزراعى.

- تقلص أكثر من ثلث الكائنات البيولوجية الحية للأرض.
- التصحر السريع، وتقليل نسبة الأكسجين بالنسبة لثاني أكسيد الكربون في الغلاف الجوى للأرض.
- إتلاف طبقة الأوزون في الغلاف الجوى المحيط بالأرض، والذي جعل الأرض عرضة للأشعة فوق البنفسجية بشكل متزايد.
- الزيادة المضطردة في درجة حرارة الأرض، والتي قادت لتغيرات مناخية خطيرة، وأدت لانصهار الجليد بقطبي الأرض، الأمر الذي قد يغرق في النهاية كل المواقع الساحلية.
- وإذا أضفت لكل هذه الأزمات الزيادة المضطردة السريعة للسكان (حيث المتنبأ به أن يصبح تعداد سكان العالم بحلول عام ٢٠٥٠: ٩ بليون نسمة)، كذلك الانبعاث المتزايد للكربون من المجتمعات النامية مثل الصين، بالإضافة إلى نضوب المصادر الطبيعية مثل البترول، والماء، وإمدادات الغذاء، والغابات. ولا يوجد سيناريو مرئى لدرجة الانهيار والتمزق المجتمعى فى الخمسين عاماً المقبلة (إذا استمر الأمر على ما هو عليه دون فحوصه). وبرغم أن التكنولوجيا تفيد الإنسان وتريحه، فإن الجانب المظلم لإطلاق العنان لها، هو أنها تتركنا فى وضع حرج، من الصعب حله فى المستقبل مع تنامى التكنولوجيا بمفردها. (ولمزيد من التفاصيل انظر فصل ١ حيث أزمات العالم).

## الاستنتاج

- إن ميراث الرؤية العلمية المادية للعالم فى القرن العشرين ميزته التطورات التالية:
- عالم ما بعد نيوتن وهو عالم مبهم وغير واضح أفضى إلى ميكانيكا الكم، ونظرية النسبية.
- حقيقة أن المعرفة العلمية ليست مطلقة بل نسبية بالنسبة للنماذج السائدة المفترضة من خلال البحث العلمى.



- نقد الافتراضات الميتافيزيقية التي وقفت خلف النظرة العلمية التقليدية للعالم.  
- البعد المتزايد للإنسانية عن الطبيعة، الناشئ من النمو الحضارى والصناعى للتكنولوجيا.

- التهديد الحاد لبيئة الأرض والناشئ من المجتمعات الصناعية عبر العالم والتي تبتكر وتتبنى وتتفجع بالتكنولوجيا العلمية الحديثة.

وبالطبع، فالتكنولوجيا أيضاً لها وجهها الإيجابى. فمستوى معيشتنا يعتمد بشكل أساسى على التكنولوجيا الحديثة. وأكثر من هذا، فالمكتشفات التكنولوجية مثل الإنترنت سمحت للأفراد عبر العالم أن يشتركوا مع بعضهم البعض فى نقاش، وأن يؤثروا فى موضوعات عالمية مثل التغير المناخى، والفقر، والمرض. والعلم القابل للتطبيق التكنولوجى يطرّد فى قوته ويصبح أكثر فعالية فى فهم العالم الطبيعى من وجهه الموضوعى. والكثير من الاكتشافات المهمة بمجالات مثل الفضاء، والبيولوجيا، والجينات والفيزياء، يمكن أن تحدث خلال العقد الحالى، وكذلك القرن القادم.

والعلم القائم على التكنولوجيا سيستمر، إلا أن النظرة العلمية المادية للعالم والتي تبنتها الإنسانية من القرن الثامن عشر قد تم فحصها واختبارها. حيث بدأ نموذج جديد فى الظهور ليعيد تشكيل الكون بطرق خارج حدود العلم التقليدى. ومظاهر هذا النموذج الجديد سيتم استكشافها بالفصول من الرابع إلى السادس عشر.



## الفصل الثالث

### سمات النظرة الجديدة الناشئة للعالم

لقد وجدت الإنسانية نفسها فى غمرة تحول رئيسى فى رؤيتنا للعالم. ومثل هذا التحول يتضمن بشكل أساسى الطريقة الجديدة فى إدراك العالم، والبيئة، وبعضنا البعض، وأنفسنا. وقد صاحب هذا التحول الإدراكى تغيرات أساسية فى القيم والأولويات والمعتقدات المهمة. وبإيجاز يتضمن التحول التحرك بعيداً عن النظرة المادية للعالم والكون ولكانتنا فيه، إلى نظرة أكثر روحانية. وبدلاً من تنظيم الواقع بطريقة مادية نهائية، بوعى كمكون ثانوى مشتق من البيئة المادية، أصبح الوعى مفهوماً على أنه مكون أساسى لبنية الواقع. ولم تعد الطبيعة مجرد مادة للبحث العلمى أو مصدراً للاستغلال الصناعى، بل أصبحت نظاماً له قدسيته واحترامه يتكون من الوعى والذكاء، ويحتاج الإنسان أن يتعاون معه بدلاً من استغلاله. وهكذا فالرؤية البازغة للعالم أحييت النظرة القدسية العميقة للعالم، لكنها مختلفة كلية عن قدسية القرون الوسطى، التى وجدت قبل عصر النهضة والثورة العلمية.

وهذا التحول أو التغير سيؤثر فى إدراكاتنا الجماعية ومعتقداتنا، وسلوكياتنا تجاه مساحات عديدة فى الحياة: فى البيئة، والاقتصاد، والدين، والعلاقات بين الأشخاص، والهوية الشخصية، والصحة، والتداوى، وحتى فى مجال وحدود العلم. إنه تغير عالمى - لكل من معنى ومدلول ما يحدث بكل العالم، وتأثير هذا المعنى بكل مظاهر الحياة فى المجتمع: فى الطريقة التى نحيا بها، والتى نشارك الآخرين بها، والتى نفهم أنفسنا والعالم بها. وقبل أن نستكشف أوجه هذا التحول العالمى الناشئ،

فمن الأجدى أن نفحص عددا من النزعات الاجتماعية المهمة والتي تشير لهذا التغير الذى يأخذ وضعه الآن، والتالى هو مثال للعديد من النزعات أو الاتجاهات الاجتماعية، ويمثل عشرة اتجاهات. وهى جميعها تشير إلى الرؤية الجديدة البازغة للعالم والتي تدرك الكون ككيان واع بالأساس، بدلاً من كونه كيانا ماديا، وتؤكد كذلك بشكل متزايد على القيم الروحانية. وتتمثل هذه الأمثلة فيما يلى:

١- انتشار الفلسفات الشرقية والممارسات الروحانية: إن اهتمام الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا بالفلسفة الشرقية وبالدين يمكن تتبعه بالرجوع للوراء منذ تعاليم البراهما يوجانارا فى ثلاثينيات وأربعينيات القرن الماضى. وهذا الانبهار بالشرق اكتسب بالتفاعل مع تأملات ماهاريشى ماهيش يوجى "Maharishi Mahesh Yogi" فى مقدمته عن نطاق المعرفة البشرية، والتي صاغها بستينيات القرن الماضى وانتشرت بسبعينيات القرن الماضى، حيث درسها فى الهند المرشدون والمعلمون الروحانيون فى الهندوسية. وفى ثمانينيات القرن الماضى ساعد عدد هائل من تلاميذ الهندوسية والبوذية(\*) الأمريكان أمثال: رام داس، وجوزيف جولد شتين، وچاك كورنفيلد، فى انتشار تعاليم اليوجا والتأمل. وأصبح الطب الصينى أكثر قبولا على نحو أوسع. وظهر علم النفس عبر الأشخاص (التفاعلى) "Transpersonal Psychology" كمجال دراسة له دلالاته ومغزاه. وأخيراً فى تسعينيات القرن الماضى سادت تعاليم الشرق الأقصى. واندمج الطب الغربى التقليدى مع يقظة ووعى العقل فى التأمل خاصة من خلال جهود چون كابات زن "Jon Kabat-Zinn" وأيضاً من خلال الأبحاث الصينية والهندية عن النظم الطبية، والتي حصلت على تأييد حكومى. كما أسس المعهد القومى للصحة برنامجاً عن الطب البديل والتكميلى، وذلك لدراسة فعالية العلاج بالوخز بالإبر، واليوجا، والتأمل الروحى والصلاة، وتدريبات التأمل. ويستخدم علماء النفس الآن يقظة العقل فى التأمل لمعالجة اضطرابات الاكتئاب والقلق.

---

(\*) البوذية ديانة فى آسيا الوسطى والشرقية نشأت من تعاليم غوتاما بوذا القائلة بأن الألم جزء لا يتجزأ من طبيعة الحياة وفى استطاعة المرء الخلاص منه بالتطهير الذاتى العقلى والأخلاقى. (الترجمة)



٢- الحركات البيئية: لأكثر من أربعين عاماً مضت - أسهمت مجموعات متنوعة من المواطنين أمثال المثقفين، والعلماء، ورجال الدين، وغيرهم فى نمو الوعي الإنسانى وعلاقته البيئية والضرورية بالأرض. ويمكن تعريف الحركة البيئية من خلال قيم معينة شائعة مثل: التركيز على مساندة إدارة المصادر البيئية، وإدارة الأرض بدلاً من استغلالها.

والتأريخ، فإن البيئيين يمكن تتبعهم من أكثر من مائة عام مضت من خلال المحافظين الأمريكان أمثال جون مور، وجورج بيركنز مارسين. وعلى أية حال فإن ظهور الحركة ذات الدلالة يعود لعام ١٩٧٢ من خلال مؤتمر الأمم المتحدة عن بيئة الإنسان، وكانت هذه المرة الأولى التى جمعت عدداً كبيراً من الدول فى نقاش حول حالة البيئة العالمية. وقد خرج المؤتمر بتشريعات ذات دلالة بيئية مثل قانون حماية الأنواع البيولوجية، والمياه النظيفة.

ومنذ سبعينيات القرن الماضى اتسعت الحركة على المستوى العلمى وعلى مستوى المواقف الشعبية، حيث ظهر علم البيئة (Ecology) كواحد من العلوم البارزة منذ ذلك الوقت، حيث الدراسات عن كيفية توزيع ودرجة وفرة الكائنات العضوية ومدى تأثيرها بالتفاعل مع البيئة. وبالمثل أبحاث الطب البيئى كانت من بين العديد من الموضوعات محل الدراسة، وكذلك تأثير السموم البيئية على علم الأوبئة والأمراض.

وقد انطلقت الأزمات البيئية الحالية الحادة من منظمات ومجموعات صغيرة من الأفراد وأخذت فى الانتشار لتحظى باهتمام الجماهير عبر العالم. وقد أسهمت أفلام مثل: حقيقة غير ملائمة، والساعة الحادية عشرة، فى إيقاظ وعى العالم البيئى عن المشاكل البيئية العالمية، وخاصة تغير المناخ بالنسبة لمناطق سكانية عريضة. وقد تم تعزيز هذه الحركة البيئية المعاصرة فى عدد لا نهائى من المجالات والكتب وبرامج التلفاز. حيث هذه التعزيزات إرشادات للأفراد عن كيفية الحياة بطريقة أكثر من مناسبة واتساقاً مع البيئة وكذلك ضرورة اعتناق أو استخدام تكنولوجيا تقلل انبعاث الكربون، وتحفظ المصادر البيئية الطبيعية. (وبعض هذه الإرشادات تم وصفها فى الفصلين ١٩، ٢٤).

وهكذا فإن الأفراد والمنظمات والمجموعات المتضامنة يعملون على التوعية بخطورة الأزمات البيئية؛ فى محاولة لإصلاح التخريب البيئى الملحوظ والذي سببه النمو الصناعى التجارى عبر (١٥٠) عاماً. وكذلك قامت الآلاف من المجموعات الأهلية عبر العالم للحد من مشكلات البيئة مثل التغير المناخى، وفقدان التنوع البيولوجى والتصحر، واستغلال الحيوان، وتدمير بيئة الحيوان أو النبات، وتآكل التربة، ونضوب المياه، والعديد من المشكلات البيئية الأخرى. وعلى مستوى الحكومات، فإن ولايات مثل كاليفورنيا ومدن مثل الدنمارك وألمانيا قد قامت بتغييرات أساسية للبنية التحتية الاقتصادية بها، وقامت بمتابعة الأهداف ذات الفعالية فى زيادة الطاقة وخفض انبعاث الكربون. وأخيراً وليس آخراً، أظهرت بعض الشركات المتعاونة وعياً بيئياً أكبر مثل، BP-Amaco, Dupont, Wal, Mart, Toyota.

٣- الفيزياء الجديدة: إن مؤلفين مثل (Fritjof Capra) عام ١٩٧٥، (Gary Zukav) عام ١٩٧٩ قد وصفا عدداً هائلاً من النتائج الموازية لميكانيكا الكم فى بدايات القرن العشرين والمفاهيم البوذية والهندية القديمة عن الكون. فالواقع الفيزيائى ليس كما يبدو. إنه ليس جماداً، ولكنه فى معظمه فضاء، وفى عمقه فإنه ليس جسيمات مادية ولكنه موجات من الطاقة عالية الارتباط ببعضها البعض. إن الجسيم الفعلى من المادة الخام يأتى فقط للوجود نتيجة ملاحظة الفرد لهذه الموجات. وباختصار، فإن المادة تصبح شيئاً نتيجة لملاحظتنا لها. حيث يفقد الزمان والمكان خصائصهما المطلقة التى اقترحها نيوتن، وبدلاً من هذا فبإمكانهما التقلص أو التمدد اعتماداً على سرعة حركة أحد الأفراد، وعند مستوى سرعة الضوء يتلاشى كل من الزمان والمكان. كما أن فراغ الفضاء ليس فراغاً بالفعل، إنه سيل من الجسيمات المتحركة باستمرار ذهاباً وإياباً.

والطاقة الموجودة فى فراغ الفضاء تتجاوز الطاقة الموجودة بكل المادة بعامل مضروب فى (١٠) أمامها (٤٠) صفراً. وكل هذه النتائج تقترح تجانساً على الأقل على مستوى الكم (الكوانتم). وبالنسبة للهندية القديمة والبوذية فإن مثل هذه الأفكار عن العالم الكلى المرئى بمثابة وهم زائل وعابر. فالمادة والزمان والمكان ليست لهم حالة مطلقة، وهم كما اقترح إيمانويل كانت، أشياء موجودة بعقولنا، أما حدود ومدى طبيعة الواقع، فهو خارج قدرتنا على الفهم.

وفى سبعينيات وثمانينيات القرن الماضى أثبتَ تجريبياً أن الجسيمات المنفصلة عبر جسيمات كبيرة يمكنها أن تؤثر فى بعضها البعض تلقائياً دون أية إشارات متداخلة بينهما (Radín 2006, 226-227) وقد يُحدث وجود علاقة سببية تداخلاً بين الإشارات، وهذا التدخل يمكنه أن يزيد من سرعة الضوء. ومثل هذا الشيء قد اقترحه أينشتين فى نظرية النسبية، وقد أشار أينشتين نفسه لجوهر هذه الظاهرة بقوله "أحداث ضبابية عبر المسافة - أو أحداث ضبابية فى الفراغ"، إلا أنه لم يقبلها كفكرة. وعلى الرغم من ذلك، نجد أن هذه الظاهرة قد تم إثباتها مراراً وتكراراً، الأمر الذى قاد لأفكار فيزياء الكوانتم أو الكم المتشابكة أو المتداخلة وإمكان حدوث تفاعلات غير موضوعية أو محلية. وهذه الظاهرة لم تكن مفسرة بشكل مناسب باستخدام نظرية الكم وقتها.

وقد اقترح الفيزيائى ديفيد بوهم "David Bohm" بشكل مختلف جذرياً كونا ذا ارتباطات بينية، والذى أسماه "النظام الضمنى" للكون، ووفقاً لهذا، فإن الجسيمين المنفصلين ظاهرياً يؤثران فى بعضهما البعض تلقائياً، وفى النهاية يصبحان شيئاً واحداً وحدثاً واحداً. (١٩٨٠). وهذا أيضاً يوازى الفلسفة الهندية والأفلاطونية القديمة. فما يبدو لنا أحداثاً منفصلة لا يعدو فى حقيقته أكثر من وجهين منفصلين لعملة واحدة. وواحد من التحديات الكبيرة التى تواجه الفيزياء هو أن تحدث تكاملاً بين نظرية الكم ونظرية الجاذبية التى تضمنتها نظرية النسبية العامة لأينشتين. فالاثنتان غير منسجمين معاً، ويبحث الفيزيائيون عن نظرية كبرى تفسر كل شيء فى إطار واحد. وتعد نظرية السلسلة "String Theory" واحدة من أكبر أشكال النمو بالفيزياء الحديثة، كما نوقشت فى أكثر الكتب شعبية وانتشاراً لبرات جرين فى كتاب "كون رائع" عام ١٩٩٩. وفى نظرية السلسلة نجد أن الأجزاء الأساسية الملاحظة تحل محلها أجزاء أخرى بالغة الصغر، ربما أصغر من المستوى دون الذرى. وتدرك هذه الأجزاء على أنها تتابعات من الموجات متسارعة التفاعل لهذه السلاسل الصغيرة.

وحتى الآن، هناك ثلاث نظريات "سلسلة" مختلفة، إلا أن إحداها لم يبرهن تجريبياً بعد. وعلى أية حال، فبافتتاح "Hardom" الكبير بفرنسا عام ٢٠٠٨، بدأ دليل تجريبى لنظرية السلسلة فى الظهور. وأحد الأوجه التى تأسر الاهتمام بهذه النظرية هو أنها

تتطلب أبعاداً إضافية وراء الأبعاد الأربعة المعتادة المرتبطة بالزمان والمكان، لتتخطى ذلك فتصل لحوالى (١٠) إلى (٢٦) بعداً. والسلاسل المقترحة تتأرجح بين الأبعاد المختلفة. ويستطيع الفرد أن يتأمل هذه الأبعاد الإضافية ومدى اتساقها مع الأبعاد الدقيقة التى يقترحها عدد من الأنظمة الكونية والميتافيزيقية عبر التاريخ. (كالأفكار عن النجوم والكواكب والسماء). وعلى الأقل، فإن هذه الأبعاد الإضافية تقدم طريقة لتفسير الارتباطات المحيرة التى تقع بين الأحداث اللامحلية (أى الموجودة بشكل متباعد عن بعضها البعض مكانياً). وعلى الرغم من أن نظرية السلسلة لم تبرهن بعد، إلا أنها تؤيد عقيدة الرؤية الجديدة البازغة للعالم: وهى أن كل الظواهر مرتبطة ارتباطاً بينياً وأساسياً ببعضها البعض. ونظرية التشابك الكوانتيمى (أو التداخل الكمى). والتى برهنت تجريبياً تدعو إلى هذا.

٤- فرض جايا: من ثلاثين عاماً مضت اقترح البريطانى البيولوجى البيئى البارز "James Love Lock" فرضاً مثيراً عام ١٩٧٩ فى كتابه: "جايا: نظرة جديدة للحياة على الأرض". حيث صرح بأن المحيط الحيوى للأرض يتكون من عمليات مرتبطة بينياً بشكل مثير ومتوازن، ويبدو كما لو كان نظاماً ذكياً ومتوازناً، فهو يبدو ككائن عضوى، لا كآلة معقدة كما وصفها الفيزيائيون والكيميائيون والبيولوجيون والجيولوجيون وعلماء المناخ. وكان مضمونها أن الأرض يمكن رؤيتها ككائن حى قادر على تنظيم متغيراته البيئية لتناسب حاجاته. وقد استعار (Love Lock) اسم هذا التصور من الأساطير اليونانية القديمة.

وخلال ثمانينيات القرن الماضى انتقد فرض جايا على نطاق واسع، كاتجاه سائد بين العلماء على أنه شىء غامض وغير قابل للاختبار. الأمر الذى دعا لفلوك وزميله "Lynn Margulis" أن يعدلا رؤيتهما باقتراح أن جايا يمكن أن تكون مناسبة كنظام معقد من عمليات ذاتية التنظيم ومتراصة بيئياً مع بعضها البعض. بينما يظل المجال الحيوى يعمل ككل متجانس متلائم منظم، وانتظام عملياته وفق مقاييس محددة - كما يحدث بالغلاف الجوى مثلاً والمحيطات.... إلخ - تحكمها عمليات تصحيح ذاتى لآليات التدمير (التخريب)، وليس بسبب أن جايا تعالج هذه العمليات غائياً. وبإيجاز، فإن النزعة للاتزان لا تحدث بالضرورة بسبب الضبط الواعى.



وفى الأوقات الأكثر حداثة - أى فيما بعد الثمانينيات - أسهم فرض جايا فى تنمية علم نظام الأرض "Earth System Science" والذي يسمى أحيانا "Geophysiology" والذي يرى الأرض كموضوع للدراسة البيئية، وربما يكون الأكثر أهمية، أن فرض جايا قد أثر فى علم البيئة بدراسة المحيط - بما فى ذلك الحجم الحيوى، والمحيطات، والغلاف الجوى - كمكون مركب ينظم المجال ككل.

ولو أن المحيط الحيوى هو مكون منظم ومركب، فإن الإنسانية تخل بهذا التوازن والنظام؛ لما تحدثه من إسهام فى ارتفاع درجة حرارة الأرض، وتلويث للماء والهواء، والتصحر، وزيادة تدمير الأنواع البيولوجية الحية ومواطنها. ويختبر علماء الأرض بمن فيهم لفلوك احتمالية أن ديناميكيات نظام الأرض يمكن أن تصل لعتبة حرجية تحتاج بعدها لتغير سريع. ويبدو أن نظام الأرض قد وصل لحالة من التغيرات المفاجئة فى الماضى والتحولت الدراماتيكية التى استغرقت عقوداً أو أقل. فارتفاع الحرارة العالمى يمكن أن يغير جوهرى المجال الحيوى بشكل مختلف، كأن تصبح الأرض مكاناً غير مأهول كما هو الآن بالبشر، وذلك فى وقت قصير. وفى كتابه الأخير: ثار جايا (٢٠٠٦) قدم لفلوك نظرة متشائمة لمستقبل الأرض، مصدرها انتشار فقدان الصحارى، ونباتات المحيطات المعلقة، وهما الطريقتان الأساسيتان اللتان تقلل بهما الأرض من غاز ثانى أكسيد الكربون بالغلاف الجوى. وهذا كرد فعل يمكن أن يخلق عقوداً تجعل الأرض مكاناً غير مأهول بالسكان فى خلال المائة عام القادمة.

ونجد أن قليلاً من العلماء يعتبرون هذه رؤية متطرفة، إذ قد أثر لفلوك وفرض جايا فى العديد من العلماء وجعلهم يركزون على الأرض كنظام كلى ويدركون آثار استهلاك الإنسان للطاقة والتى كانت مهمة من قبل. والتحدى الكبير الذى يجابهنا فى القرن الحادى والعشرين هو إيجاد طرق للحياة بشكل أكثر اتساقاً وتناغماً مع مصفوفة الحياة التى جعلناها معقدة ولا سبيل للخروج منها.

٥- تقدير المنظور الثقافى الشعبى: إن العقود القليلة السابقة شهدت اهتماماً واسع الانتشار بروح وممارسات الأمريكان الأهليين (أهل البلد الأصليين) -

وقد تأثر العديد من الأفراد برؤية هذه الثقافة الشعبية للعالم، ووصفت كتبهم بأنها الأكثر شعبية، وذلك لكل من كارلوس كاستانيدا، ولين أندروس، وماري سوميرين، وبلاك إلك، وأخيراً رولنج ثندر. وهذه المعتقدات الشعبية تقترب من وتوازي الموضوعات السائدة عن النموذج البازغ أو الناشئ للأرض: فالأرض شيء مقدس بالأساس، وكل الموجودات حية وغير حية (فالكائنات العضوية من الصخرة وحتى النجوم مرتبطة ارتباطاً بينياً ببعضها البعض بالأساس، وهناك وعى بارع يقف خلف كل شيء، بما في ذلك المناخ ودورات الزرع وشفاء الأمراض ورحلة الروح بعد الموت. والعديد متوحدون مع هذه الرؤية الشعبية لسكان أمريكا الأصليين، في روحها وممارساتها. وخلف كل ممارساتهم تأكيد بضرورة ربط الإنسانية بالأرض، والعلاقة الراديكالية البينية بكل مكونات الطبيعة. وهذا بشكل أساسي يعبر عن الانسلاخ عن مرض المادية، وعن المجتمع ذي الأساس التكنولوجي).

٦- زيادة قبول الأحداث غير المعتادة: إن ظاهرة السلوك فوق المعتاد مثل التخاطر (ويعنى إدراك أفكار الآخرين)، والاستشفاف (ويعرف كذلك بالرؤية عن بعد أو رؤية شيء مختبئ أو عبر مسافة) والمعرفة المسبقة (وتشير للتنبؤ بالمستقبل)، وأخيراً تأثير العقل في المادة (ويشير إلى القدرة على تحريك الشيء أو التأثير فيه دون أي تفاعل سببي معه)، لا يمكن تفسيرها في إطار القوانين الفيزيائية المعروفة. وعلى أساس نظرة المادية العلمية المحافظة للعالم، لا يمكن أن تكون هذه الأشياء ممكنة. ومع هذا تبقى هذه الأحداث جزءاً من خبرة العديد منا. وبالرجوع للوراء لعام ١٩٧٨، وجدّ تصويت أن ثلثي أساتذة الجامعة يقبلون وجود أشكال الإدراك فوق الحسى، وأكثر من ٢٥٪ من صفوة العلماء يعتقدون فيها. وبالأخذ في الاعتبار الاهتمام المتنامي للأفراد عامة حول هذا الموضوع في الثلاثين عاماً الماضية، فإننا يمكن أن نتوقع نسبا أعلى اليوم.

إن غزارة الدراسات التجريبية المحكمة أثبتت وجود أشكال الظاهرة النفسية الأكثر شهرة (التخاطر، الاستشفاف، المعرفة المسبقة، تأثير العقل في المادة). وهذه التجارب - التي أنتجها جوزيف بانكس ريهان بجامعة ديوك بخمسينيات القرن

الماضى - قد أعادها العديد من الباحثين بجامعةات مختلفة، وجاءت نتائجها الإحصائية أعلى بكثير مما توقعناه بناء على احتمالات الصدفة فى مقابل الحدث. وعلى حد قول عالم النفس البريطانى المرموق هانز ايزيك "لو لم يكن هناك تأمر هائل بين ثلاثين جامعة حول العالم، ومئات من العلماء الجديرين بالثقة فى مجالات متعددة، والذي اتخذ العديد منهم موقفاً معادياً للأبحاث الروحانية، فإن المنتج الوحيد هو أن الملاحظة الموضوعية يمكن استخدامها لمعرفة ما إذا كان هناك أفراد يستطيعون الوصول لما هو موجود بعقول الآخرين، ويستطيعون معرفة العالم الخارجى عن بعد، بوسائل لم يعرفها العلم بعد" (Radin: 1997-97-96).

وهكذا فإن مظهر أو عرض القبول المتزايد لأبحاث السلوك فوق المعتاد بالنسبة للاتجاه السائد عند العلماء هو ظهور مراجعات قيمة لهذه الأبحاث فى الدوريات العلمية الاكاديمية المرموقة. وظهرت إحداها فى بحث عن التخاطر عام ١٩٩٤ فى دورية علم النفس "Psychological Bulletin" وهى الدورية الناطقة بلسان جمعية علم النفس الأمريكية. وبحث آخر أظهر الإطار النظرى وراء المعرفة المسبقة بعام ١٩٩٤ بدورية Psychical Review، وهى الدورية السائدة فى مجال الدوريات الروحانية. وربما يكون دين رادن، وهو العالم المتميز المنتسب لمعهد علوم العقل، أسهم بالكثير الذى أدى لزيادة مصداقية أبحاث ظاهرة السلوك فوق المعتاد من خلال كتابيه: "كون واع" عام ١٩٩٧، و"عقول متداخلة" عام (٢٠٠٦). وفى كتاب "كون واع"، قدم رادن مراجعة مفصلة لتاريخ أبحاث السلوك فوق المعتاد، حيث أظهر أن التقدم التجريبي والمنهج الإحصائى قاد بشكل مضطرد لنتائج كان من الصعب أن تناقش على أسس منهجية. وأكثر المناطق التى تؤثر الاهتمام بالأبحاث المذكورة فى كتابه دراسة المجال الواعى، أو القدرات العقلية لعدد صغير أو كبير من الأفراد والتى يمكن أن تؤثر فى العالم الفيزيائى، كما تم قياسها بعدد من المولدات العشوائية. وعلى سبيل المثال، ففى الأحداث التى تتطلب تركيز عدد كبير من الأفراد بنفس الوقت، مثل تغطية التلفاز لأولبياد العالم،

أو احتفالية الجوائز الأكاديمية، أظهر عدد من المولدات العشوائية الموجودة بأماكن متعددة انحرافاً دالاً عن المنحنى الاعتدالى. بينما قبل وبعد هذه الأحداث المفتاحية ظهر التوزيع الاعتدالى. وأعيدت الظاهرة بعدد من الأماكن وأظهرت احتمالية أن يؤثر الوعى الجمعى أو العالمى أو وعى الجماعة فى وجود مجال موحد.

أما فى كتاب "عقول متداخلة" قدم رادن نموذجاً متجانساً من نظريات ظاهرة السلوك فوق المعتاد، فعلى سبيل المثال، يمكن فهم التخاطر كشكل من أشكال التداخل فى العقول متسقاً مع تداخل جزيئات الكوانتم فى فيزياء الكم. وقد وصف رادن دراسات ارتباط موجات المخ التى تركز على تحول نشاط مخ الفرد مقترناً بتحول فوري مطابق بنشاط مخ الآخر، حتى لو كان الفردان منفصلين عن بعضهما بمسافة اعتبارية وكل طرف غير واع بالآخر. (١٣٦، ٢٠٠٦) والإشارة الراديكالية هنا هى أن عقولنا - فى أساسها - مرتبطة بعقول الغير، وعليه فيمكننا أن نؤثر فى بعضنا البعض بطرق حاذقة وتبقى لا شعورية بدرجة كبيرة. وبالتالي فالتحول الجزئى فى مزاجنا ومشاعرنا التى نخبرها يمكن أن ترتبط بشكل جوهري بصديق أو حبيب على بعد مئات أو آلاف الأميال منا. والأكثر جدلية هو حقيقة أن مثل هذه الارتباطات لا تظهر مقيدة بالوقت. وقد نشعر بالقلق، أو بالألم الجسمانى قبل أو بعد إصابة محبوبنا البعيد عنا. ومثل هذه الارتباطات غير المحلية تحدث غالباً بين الأقارب والأصدقاء المقربين. وهذه الدراسات التى أشار إليها رادن قد أعادتها دراسات عدة، وبالتالي فقد أصبح لدينا تصور لنموذج يقطع الشك باليقين، فى أن عقولنا المفردة مطمورة بعمق فى كل مرتبط بينياً ببعضه البعض، أى أن عقولنا كأفراد جزء لا يتجزأ من كون غير منفصل عن بعضه البعض. وهكذا فتعبير "عقول متشابكة" تعبیر مجازى عن البنية العميقة للوعى الإنسانى، فالوعى الجمعى للأفراد يتكامل مع الكون الذى نحن جزء منه. وبالتالي فإن ما نخبره بشكل خاص لن يؤثر علينا وحدنا، بل سيكون له تأثيره بعيد المدى، أى ينتشر فى مجال واسع بين الأفراد.



إن اعتناق النظرة المادية السائدة للعالم يجعل العديد من العلماء يواصلون رفضهم لظاهرة السلوك فوق المعتاد، وذلك على أساس أنه لا توجد آلية معقولة ومصدقة يمكنها أن تفسر بعد ما الذى يحدث. وعلى الرغم من هذا، فهناك اتجاه متزايد لفحص واختبار هذا النموذج القديم والاحتفاظ بالظاهرة. ورؤية التخاطر والاستشفاف والمعرفة المسبقة وتأثير العقل فى المادة لم تعد تُرى كغرائب، فهذا النموذج السائد القديم قد تم نقده بحدة. والذى كان يتضمن أن الكون يحوى أحداثاً ترتبط ببعضها البعض دون طاقة ناقلة معروفة، ودون أدنى سبب.

٧- انتشار الاهتمام والاعتقاد بموضوعات غير متداولة: فى النصف الأول من القرن العشرين كان من النادر أن نجد كتباً فى موضوعات ميتافيزيقية. فالخوف من الاتهام والنبذ أبقى العدد القليل من الأفراد الذى يستكشف هذه الموضوعات، غير مسموعى الصوت. كمن يدرس الثيوصوفية(\*)، حيث كانوا يشكلون أقلية.

أما الآن، فكل متجر كتب رئيسى يحتوى كتباً متعددة فى موضوعات مثل الاتصال بالموتى، ووصف صور الحياة الآخرة، وتناسخ الأرواح، والعودة من الحياة الأخرى، ودليل الملائكة والأرواح، والتنجيم، والاستشفاء الروحاني، والقنوات الموصلة، والأشباح والأرواح الشريرة. وفى أى من المدن الرئيسية بشمال أمريكا يمكننا أن نجد بسهولة فصول وورش عمل فى هذه الموضوعات. وعلى الرغم من أن مثل هذه الظواهر لم تثبت تجريبياً بعد فى المعامل بنفس قوة التخاطر والاستشفاف وتأثير العقل فى المادة، مثلاً. فإن الأفراد حول العالم قد مروا بها. وافترض أن التقارير الحية (الفعلية) لهذه الظواهر تعتمد على الخيال والأمل أو التفكير التفاضلى وتزامن الصدفة أو الخداع، هو نفسه نتيجة تتطلب توسعة الخيال ويحتوى مضموناً متحيزاً.

---

(\*) الثيوصوفية هى معرفة الله عن طريق التأمل الصوفى (الفلسفى)، وهى معتقدات حركة حديثة نشأت فى أمريكا عام ١٨٧٥ وبنيت فى المقام الأول من تعاليم البوذية والبراهمية. (الترجمة)

أما المراجعة الجادة غير المتحيزة للإطار النظري الممتد عن هذه الظواهر، مثل ما بعد الحياة والتناسخ والأشباح أو الاتصال بالموتى تؤدي بنا لاقتراح دليل قوى على وجود مثل هذه الأشياء. ووجود مثل هذه الظواهر يتضمن أيضاً كوناً أوسع بكثير من الكون الفيزيائي المحدود بالزمان والمكان والذي عرف طويلاً كاتجاه علمي سائد.

٨- ظهور الطب التكميلي: اقترح الطبيبان المؤلفان Deepak Chopra, Andrew Weil رؤية جديدة في الطب: وهي ليست مهمة فقط في تأثيرها في الجينات وعلاج الأمراض ولكن أيضاً في التسليم بصحتها وعميق أثرها الروحاني والذي يلعب دوراً في الصحة والمداواة. ومصطلحات مثل "الطب الروحاني" و"الطب البديل" و"الطب المتمم" و"الطب التكميلي" تقترح نموذجاً جديداً في فهم أهمية كل مستويات الجنس البشري - الجسم، والمشاعر، والاتجاهات العقلية، والروح في فهم ومعالجة المرض.

إن الطب التقليدي المتعارف عليه هو نتاج للمادية والآلية: فالأمراض تُعرف في إطار من الأعراض والمسببات المرضية. والجسم هو نظام فسيولوجي تشريحي قابل للعلاج من خلال المعالجة الآلية والبيوكيميائية، على أساس الجراحة والدواء. فالمريض يفترض أن تكون علاقته بالطبيب المعالج سلبية ومتجاهلة، وهو إما أن يكون مسaire أو غير مسaire للنظام الطبي. أما الطب الروحاني فقد قلب معظم هذه الأشياء رأساً على عقب. فالأمراض ليست انهياراً في وظائف الجسم، ولكنها إشارة لوجود عدم توازن في اتجاهات الفرد وقيمه ونظراته الروحانية للأشياء. وهذا بنفس قدر أهمية عوامل أخرى تتمثل في أسلوب حياة الفرد كنظام التغذية والعلاقات بين الأفراد والبيئة العادية. وهكذا فالعلاج يقدم على نماذج متعددة تتضمن الألوياثيا(\*) التقليدية ومداخلها مثل استخدام الدواء، وأيضاً المداخل البديلة مثل التثروبانتك(\*\*) والوخز بالإبر والأعشاب

---

(\*) الألوياثيا: طريقة في الطب تركز على آثاراً مختلفة عن تلك التي أحدثها المرض المعالج.

(\*\*) التثروبانتك: طريقة في المعالجة تقول بأن المرض ناشئ عن عدم قيام الأعصاب بوظيفتها على الوجه السوي وتعتمد على تقويم العمود الفقري باليد. (الترجمة)

والتدليك واليوجا والمعالجة المثلية(\*) والمرضى مسئولون عن صحتهم، أما الأطباء فهم معاونون لهم فى هذا، وليس هم الأساس، فهم يساعدونهم فى تحديد أى تركيبة يمكن أن تتدخل بقوة وتعينهم فى تحقيق الشفاء، والحياة المثلى لهم.

والفكرة وراء الطب الروحانى تعتمد كثيراً على النموذج الجديد الذى يبتعد عن الكون المادى، وأجواء الضغط ويدرك أهمية الوعى وراء الصحة والمرض. وهناك إشارات عديدة إلى أن المداخل التكميلية فى العلاج والصحة أخذت فى الازدياد كاتجاه طبى سائد. فأخصائيو الطب التكميلى الذين ظهرُوا بالولايات المتحدة، والعديد من دارسى الطب يقومون الآن بإعطاء دورات - إن لم يكن برامج كاملة - فى الطب المتمم أو التكميلى.

وبرنامج المعهد الوطنى للصحة عن الطب التكميلى والبديل قد نمت ميزانيته من ٢ مليون دولار إلى مركز قومى بميزانية ١٢٣ مليون دولار عام ٢٠٠٦ وبدأت المعاهد الطبية تلتفت إلى دور الدعاء وتدريبات التأمل. ومنذ عقد مضى، كان يوجد مدرستان طبيتان فقط تقدمان دورات فى نور الروحانيات فى الطب، أما اليوم فهناك أكثر من مائة مدرسة تقدم مثل هذه الدورات. وتقدم العديد من المراكز الطبية الآن دورات فى التأمل واليوجا لمرضاهما. والمدخل العلاجى القائم على الوعى بالضغط والأمراض، كان قد طوره Jon Kabat-Zinn فى بواكير التسعينيات وهو متاح الآن فى مستشفيات وعيادات المدن. والأبحاث عن ضرورة التأمل فى السيطرة على الألم وتقليل الضغط والقلق والاكتئاب أصبحت مقبولة الآن وتُراجع بالعديد من الدوريات العلمية السائدة والمتخصصة. إن كلاً من المفاهيم النظرية والأبحاث وثيقة الصلة بالنموذج الجديد فى الطب تم وصفها بعمق بكتاب: الوعى والمداواة - مداخل تكميلية لطب العقل - الجسد (٢٠٠٤) الذى كتبه كل من Marilyn Schlitz, Tina Amorok برعاية معهد العلوم العقلية.

---

(\*) المعالجة المثلية: معالجة الداء بإعطاء المصاب جرعات صغيرة من دواء لو أُعطى لسليم لأحدث عنده مثل أعراض المرض المعالج. (الترجمة)

٩- بعث روح المساواة بين الجنسين: إن نشأة المساواة بين الجنسين اجتماعياً وسياسياً واستعادة علاقتنا ببيئة الأرض، هي قوة حيوية أساسية وربما مركزية في التحول العالمى للنموذج الجديد للعالم. فمنذ بزوغ حركة المساواة بالاستينيّات ازدادت قيم التعاون والعلاقات البيئية والتضامن وقبول الآخر والحدس كمناطق متداخلة مع بعضها البعض، مثلما حدث مع تعدد طرق العلاج والتطبيب فى الطب، وكذلك فى التربية والإدارة والسياسات البيئية والاقتصاد، وليس فقط على مستوى العلاقات الشخصية والتفاعلات اليومية. وهيمنة المساواة قد برهنها الاهتمام واسع الانتشار، وكذا الأدبيات العريضة، لحقوق المرأة، وروح المساواة بين الرجل والمرأة وحركات المساواة. وبشكل أولى أرادت المرأة أن تبدل سيطرة الرجل التى استمرت ثلاثة آلاف عاماً، لتجعل المجتمع يُؤسّس اعتماداً على قيم المساواة، حيث تقلدت المرأة مناصب سياسية بارزة. وبمرور الوقت تحولت المساواة بين الجنسين بالنسبة للكثيرين لإيجاد حق المساواة والتكامل بين قيم الرجل والمرأة. وهذا أصبح يُرى كشيء ضرورى فى توجيه وحماية عالمنا فى مثل هذه الأوقات الصعبة.

١٠- الظهور العالمى للمنظمات الوطنية: إن واحدة من أكثر العلامات الواضحة للتحول فى الوعى هى النمو المتزايد للمنظمات الخيرية غير الربحية عبر العالم. وقد وصف عالم البيئة والاجتماع Paul Hawkin هذه الحركة العالمية بدون حواجز أو حدود فكرية أو قيادية على أنها منظمات ذاتية التنظيم وتسعى لجعل العالم مكاناً أفضل (٢٠٠٧). كما وصفها على أنها "استجابة مناعية" للإنسانية، حيث افترض أنها بمثابة عمل يحافظ ويحمى الإنسانية من السموم مثل الفساد السياسى، وعدم العدالة الاجتماعية، وانهلال البيئة. إن آلاف المنظمات وملايين الأفراد يشاركون بفعالية من وقتهم ومالهم ومهاراتهم المختلفة سواء على مستوى المجتمعات المحلية أو من خلال الإسهام فى مسببات التحول العالمى. وإذا استمرت هذه الحركة فى أخذ مسئوليتها عن الكوكب والإنسانية، وتنامت، فهناك أمل فى مستقبلنا الجمعى. وهناك العديد مثل "Hawkin" الذى يعتقد أننا فى منتصف حركة تحول اجتماعى كبير فى تاريخ الإنسانية. والفيلم السينمائى الأخير "التحول" الذى قدمه "Rochelle Marmorstein" يقدم توثيقاً متفانلاً لظهور الأنشطة الإنسانية الخيرية.



## الاستنتاج:

إن هذه الاتجاهات السابقة، من بين العديد من الاتجاهات، تشير لظهور تغير بعيد المدى في الإنسانية وفي إدراكها للعالم ولنفسها. وهي في مجملها تعد حركة تباعد عن أفكار ومؤسسات اعتنقت القيم المادية والسيطرة الطبقية وسيادة التمرکز حول الفرد نحو نموذج عالمي جديد يعلى من شأن القيم الروحية والكلية - بدلاً من الفردية - والتكامل والتعاون والعلاقات البينية بين أفراد الجنس البشري، بغض النظر عن الفروق بينهم، حيث علاقة بينية فعلية لكل عناصر الكون نفسه.



## الباب الثاني





## التحول العالمى

### نظرة تمهيدية

إن الفصول من ٤ إلى ١٦ بمثابة مخطط تمهيدى لطريق جديد فى رؤية العالم، ورؤية أنفسنا، والعلاقة بين الاثنين. وترى نسبة يعتد بها من سكان العالم أن هذا المنظور الجديد بدأ يحل محل النظرة العلمية المادية للعالم والتي كانت سائدة فيما قبل. وكما وصفت سابقاً، فموضوعاتها الأساسية تتضمن:

- كون واع: حيث إدراك الكون كعملية واعية ومبدعة ومتطورة، وذلك بدلاً من كونه مادة آلية ساكنة. فكل نظام كلى بالكون من الذرة للمجرة يعرض مظاهر الوعى مثل القدرة على التنظيم الذاتى، والتماسك، والقصدية.

- واقع متعدد الأبعاد: إن الواقع أكبر من مجموع أجزائه، فهو يتجاوز الحدود المادية الفيزيائية للكون، فهو يتضمن أبعاداً أخرى فرعية لا تفهم جيداً فى إطار العلم الحديث حيث أبعاده مقيدة بمنظومة فيزيائية للكون.

- الارتباطات البيئية بين كل العقول: على الرغم من أن عقولنا تبدو منفصلة ببعد أجساد الأفراد، فإنها فى عمقها تشكل كلاً متحداً من الوعى الجمعى. وهذا الوعى لا يتشارك فيه فقط وبنو البشر، ولكنه جزء من منظومة أكبر تتضمن وعياً بالكون ككل.

- المزج بين العلم والروحانيات: على الرغم من أن طرق كل من العلم والروحانيات تختلف كلية، فإن كلاً من العلم والدين يبحثان من أجل الوصول لحقيقة الكون.

أما العلم فيعتمد على الخبرة الحسية وفحص الأشياء والكون كمكان. والروحانيات تستخدم الحدس أو الشعور الداخلى والوحى والإلهام لفحص عمق الكون وجانبه الرمزي.

- التجريبية الراديكالية: حيث ترى أن كلاً من الملاحظة الحسية والشعور الحدسى كأشكال للمعرفة لهما مصداقية متساوية فى البحث الإنسانى لفهم الكون، على الرغم من أن الأشكال الحسية تعتبر أيسر فى إعادتها ومتابعتها.

- للوعى تأثير سببى: إن للوعى خصائص ملازمة له مثل القدرة على تنظيم الذات والقصدية والمعنى ولا يمكن تفسيرها فى إطار قوانين مادية وعمليات العلوم الطبيعية. وعليه فالوعى تأثير سببى على العمليات الفيزيائية.

- الأخلاق الطبيعية: إن الإلزام يحد من أخلاق الفرد الفطرية. فالسلوك الخلقى والذى يتميز بما يجب أن نفعله - ينبع من ذات الفرد أكثر مما ينبع من المعايير الثقافية.

إن المخطط المقترح بهذه الفصول يعتبر بمثابة رؤية مقبولة. إذ إنه منذ خمسين عاماً من الآن، كانت هذه الرؤية بمثابة رؤية أولية لعالم جديد. أما الآن فمن الأفضل أن نصف هذه الرؤية كرؤية تقريبية بدلاً من كونها صورة نهائية. وبالنسبة لبعض القراء، قد تبدو الأفكار المقدمة بالفصول التالية غير علمية. وبرغم هذا، لا تنكرها، إذ إنك ستفقد الفكرة الأساسية لهذا الكتاب. إن وصف الكون كله ومحاولة تفسيره يتطلب طرقاً للمعرفة، والمعرفة تقع خارج نطاق الطرق التجريبية للعلم. (وهذا لا يقلل بشكل أو آخر من قوة العلم فى كشف الكون الفيزيائى المادى). إن الواقع له أوجه ذات معنى ورمزية وإبداعية وهذا منظور أوسع بكثير مما يقترحه العلم المعاصر. وهذا الإدراك يقودنا لتغيير رؤيتنا للكون بعمق وتغيير علاقتنا به.

وإذا كانت وجهة النظر البديلة محتملة: فإن العلم يمكنه أن ينقح فى يوم ما من افتراضاته الأساسية والتي اعتنقها وليم جيمس ووصفها بالراديكالية التجريبية - كقبول كل أشكال المعرفة بما فى ذلك الحدس والإلهام، باعتبارها تقدم دليلاً قيماً لفهم

العالم. وهذا العلم المعدل أو المنقح يمكنه أن يستخدم طرقاً منظمة لبحث ميدان الخبرة الداخلية الذاتية - هذا الميدان الذي كان سابقاً من عمل الدين والإنسانيات فقط، وعليه فالعلم سيوسع مجاله فيما وراء ما يكتشفه بالتجربة الحسية وحدها. ويمكننا امتلاك علم الوعي جنباً إلى جنب مع العلوم التجريبية. وكما اقترح "كن ولبر" إن مثل هذا العلم - المقترح - سيظل يعتمد على إعادة الملاحظات وإجماع واتفاق الملاحظين كما تفعل العلوم التجريبية الآن (١٩٩٨). وبالطبع فإن تفسير الخبرة الداخلية كيفاً يمكن أن يتضمن إجماعاً حول خصائص الكون الداخلية، ولكن من الصعب جمعها عبر ملاحظين متعددين وثقافات مختلفة، إلا أن هذا ليس مستحيلاً. وربما يظهر لنا من خلال هذا خريطة توضح أوجه الإجماع أو الاتفاق عن مجال الوعي وخصائصه الداخلية. ويبدو أن العلم في المستقبل القريب المرئي سيستمر في تقييد نفسه في المجال الحسي للواقع المادي، طالما أن طريقه تستمر على نفس المنوال، وعلى الرغم من أن ظواهر السلوك فوق المعتاد مثل التخاطر، والاستشفاف، والمعرفة المسبقة قد تمت دراستها تجريبياً بدقة بالغة، وفي تزايد مستمر، فإن المعرفة الحدسية أو الروحانية من غير المحتمل أن تشكل أساساً للنظريات العلمية عن الطبيعة في المستقبل القريب. وعلى الرغم من أن العلم ينتفع بالخبرة الإنسانية، فإنه من الصعب تعميم هذه الخبرة ونشرها أو الحكم في إطارها وعلى الرغم من هذا فمستقبل العلم لن يستأصل الإنسانيات والفنون والروحانيات. فالحكمة والجمال والخير لا يمكن انكماشها في مصطلحات علمية بشكل صارم. والوعي المستقبلي لن يبحث ليجيب - ولا حتى سيهتم بإجابة - أسئلة حول المعنى. إن غرض العلم هو فهم كيفية عمل الأشياء، لا سببها. ولا أي علم - حتى الوعي، يمكنه أن يقدم لنا معايير أخلاقية مرضية. وعلى الرغم من أن الواقع يتميز بوجود ظواهر معينة وفق معايير معينة، فإن العلم يتميز بدراسة هذه الظواهر أكثر من دراسة المعايير.

والرؤية الجديدة للعالم تمتد في الفصول من ٤ إلى ١٦ لتتجاوز الحدود التقليدية للعالم وتتناول الديانات: المسيحية واليهودية، والإسلام والهندوسية والبوذية. وتوظف مصطلحات مثل "الوعي العالمي"، و"الكون الواعي"، و"الوعي الكوني" و"الذكاء الكوني"،

وذلك للإشارة لفكرة أن الكون أكبر من مجموع أجزائه.. بما فيها ما وراء الفضاء. وهو بهذا الشكل - كحد أدنى - يتمتع بوجود نظام ذى معنى ووعى. وعندما نتحدث عن الكون باعتباره واعياً وذكياً فى نظامه ومبدعاً وغرضياً فى جوهره، فهذا تصنيف متطرف عن النظرة المادية العلمية للعالم والتي تعتبره مجرد شىء طبيعى قابل للبحث الإمبريقي. ومثل هذه الرؤية الحية للكون تقترب منه وتشابه رؤية الديانات للكون، حيث يفضل العديد من القراء عند وصف الحياة فى الكون ذكر مرادفات مثل الله، والرب، البراهما وذلك عند التفكير فيما وراء النظام الذكى الذى يحكم الكون.

ولا تعارض فى هذا، فإذا كان الواقع مطلقاً فى جوهره (حيث هو أرضية أو مصدر كل شىء) ويتميز بالوعى والذكاء، فمن الممكن أن نعبر عما وراء هذا الواقع بلغة غير شخصية (مثل الوعى الكونى أو النظام الكونى) أو نعبر عما وراء هذا الواقع بلغة شخصية (مثل الله - الرب "مدبر وخالق" الكون الواعى). إن الواقع المطلق أكبر بكثير من قدرة الإنسان على التصنيف بين ما هو شخصى وما هو غير شخصى - إنه شىء يمكننا أن نفكر فيه بطريقة مجردة ونقيم معه علاقة شخصية عميقة. إنه أيضاً يتجاوز الفضاء وما وراء الفضاء. وبالنسبة لطبيعته فالواقع المطلق شىء شامل، يفوق الوصف، ويصعب تخيله، ويتجاوز كل الازدواجات والتصنيفات والثنائيات التى يمكن أن يصل إليها عقل الإنسان. وعند الحديث عن الوعى والذكاء الكونى ووصفه بالجمال الهائل وأنه شىء مركب (معقد) وإبداعى، فإننا نصف شيئاً واحداً فقط فى حالة غموض مطلق. لذلك فالرؤية البازغة للعالم تتجاوز النظرة العلمية التقليدية وحدها، والديانات المعروفة وحدها، لتؤلف بينهما. حيث نقترح منظوراً جديداً يجمع بين المداخل العلمية والروحانية، فى فهم العالم وتركيبه. فالكون القابل للشرح والتفسير هو مزيج من العلم والدين والوعى والإبداع.



## الفصل الرابع

### عودة الافتتان بالطبيعة

لقد افقتن الإنسان بالطبيعة فى معظم تاريخه. وقد رأى قدامى الرومان والإغريق أن أنشطة الآلهة تقف خلف أحداث العالم الظاهرة والمتنامية. وقد رأت معظم المجتمعات الأهلية القديمة العالم المادى على أنه مفعم بالقوة الروحانية. فالعمليات الطبيعية توجهها أو تؤثر فيها قوى غير مرئية، وهذه القوة يمكن أن تكون مثالية ومجردة (مثل النماذج النظرية "الأفلاطونية") أو مادية مثل (أرواح الطبيعة، والجن، والتعلق بقوة عظمى من قوى الطبيعة). وكنتيجة لكل هذا فإن مضمار الأحداث الطبيعية يتأثر فى جوهره بدعاء الإنسان والطقوس والشعائر وتقديم الأضاحى والقرايين.

ولأكثر من ثلاثة آلاف عام ماضية بالغرب، تجرد العالم الفيزيائى تدريجياً من الروح. وهذا يمكن تعقبه فى ثلاث مراحل نمو تاريخية كبرى:

- انتشار المسيحية: (١٠٠ عام بعد الميلاد للآن): حيث رأى العالم الرب على أنه متعال، ومتجاوز، وفوق الوجود المادى والعالم الطبيعى. وبالتالي فنسب قوى روحانية للطبيعة كانت تعده الكنيسة الكاثوليكية من قبيل الهرطقة.

- الثورة العلمية (١٦٠٠ بعد الميلاد للآن): حيث يُدرك العالم الخارجى كليه على أنه مادة خالية من المعنى والغرض. أما المعنى والغرضية فموجودة فقط فى عقل الإنسان، والإنسان يُدرك على أنه مشاهد منفصل عن الطبيعة.

الثورة التكنولوجية: (١٨٠٠ بعد الميلاد للآن): حيث يُدرك العالم المادى كمصدر يمكن استثماره واستغلاله. حيث كانت الإنسانية مشغولة كلية بعملية تكيف يصبح فيها

الإنسان سيداً للطبيعة والعالم المادى. وهكذا فنضوب الافتتان بالعالم الخارجى قد توازى مع ظهور الذات المادية، وبشكل خاص - مفهوم الفرد عن ذاته بأنه مستقل ويستطيع حكم نفسه بنفسه، وحر فى أن يوجه ويشكل هويته. وعلى أية حال فمنذ عصور الثورة والتنوير بنهاية القرن الثامن عشر، كان وعى الإنسان بذاته كذات مستقلة قادرة على توجيه نفسها هو المفهوم الأساسى للإنسانية عن نفسها. وهكذا فإن تراجع وانكماش العالم الخارجى مع وجود الإنسان المستقل المفوض فى التعامل معه أصبحا وجهين متممين لبعضهما البعض. أما الروح والقصدية والعزم وكل الأمور الباطنية الذاتية تقتصر فقط على الوعى الإنسانى. فى حين أن الطبيعة هى شىء مادى للتحليل والتفسير العلمى. وكونك تحاول نسب القصدية والغرضية للعالم الخارجى هو ضرب من ضروب الارتداد للتفكير الأولى ما قبل العلمى، وذلك بالنسبة للعقلية العلمية الحديثة. أو أنه فقط مجرد تصور بعقل الإنسان لكون مادى خال من المعنى.

وكان الوجه الإيجابى لهذا التصور، وهو تنامى فصل الإنسان من منظومة الطبيعة، إنتاجاً علمياً وتقدماً تكنولوجيا هائلاً. ففى المائتى عام الماضية أنجز الإنسان تقدماً كبيراً فى عدد واسع من التخصصات العلمية من الطبيعة للكيمياء ومن الجيولوجيا للأحياء. وقد تطورت معرفة العالم بالعلم فى قرن واحد وهو القرن العشرون. كما طور الإنسان التكنولوجيا من موجود غير مسيطر ويتكيف فقط من أجل البقاء إلى موجود يتمتع بحضارة ما بعد التصنيع، حيث يتمتع الفرد العادى بوسائل رفاهية وراحة أكثر مما كان يتمتع بها ملوك العصور السابقة. ويمكننا ملاحظة هذا بمشاهدة النمو الحادث فى ١٢٥ عاماً الماضية حيث الإضاءة الكهربائية وآلة الاحتراق الداخلى (السيارة) والطائرة، والثلاجة، والموقد الكهربى، والهاتف، والمذياع، والتلفاز، والأحدث الكمبيوتر الشخصى، والإنترنت، والهواتف النقالة وأشكال حفظ ونقل المعلومات الإلكترونية. وهكذا فالحياة اليوم لا تشبه تماماً الحياة منذ مائة عام مضت.

إلا أن الجانب المظلم لفصل الإنسان عن الطبيعة وسيطرته عليها، جاء بشكل أساسى من التقدم التكنولوجى الذى أحرزه. والذى عبر عنه وثائقياً علماء الاجتماع

ومؤرخو الثقافة أمثال وبر، ورايزمان، إلى فروم وسوركينى حين ذكروا أن التقدم الذى أحرزته الإنسانية أبعدها عن مصدر الطبيعة. وفى كتاب ريتشارد تارناس عام (٢٠٠٦) بعنوان "الكون والعقل"، شرح المؤلف كيف أن الإنسان دفع ثمن استقلاله عن الطبيعة عندما عاش خبرة البعد عنها لسنوات طويلة وعلى مدى واسع الانتشار فى كون يخلو من المعنى والغرضية، حيث كل المعنى والقصدية تقبع فقط بعقل الإنسان، الأمر الذى يترك الإنسان بمفرده بشكل أساسى. وقد ذكر الفيزيائى ستيقن وينبرج "بقدر ما يمكن فهم الكون، بقدر ما يصبح هذا الفهم بارداً وجامداً وغير ذى جدوى" (Tarnas 2006, 28). وهكذا فإن بعدنا عن الطبيعة وسوء تقديرنا لها تركنا بدون أساس لأعماقنا الروحانية وطموحاتنا النفسية. لقد جعل العالم عرضة للنقد ولل هجوم وبمثابة سلعة لأغراض مادية صرفة. وقد لخص ريتشارد تارناس أزمة الإنسانية الحالية ببلاغة قائلاً: عندما سادت النظرة المادية للكون كل أنشطة الإنسان بشكل تجاهلت معه القيم المتجاوزة للماديات كالقيم الروحانية، والأخلاقية، والجمالية، كانت النتيجة هذا الخواء الذى ساعد القيم المنخفضة فى الظهور حيث السوق والتجارة ووسائل الإعلام، التى استعمرت الخيال الجمعى للإنسان وجردته من أعماقه. وإذا تحررنا من هذه النظرة الوهمية للكون، فإن العالم يمكن رؤيته منطقياً بطرق ترجع لما قبل السيطرة النفعية، هذه النفعية التى شكلت دوافع الإنسان على المستوى الجمعى. وما يمكن أخذه فى الاعتبار هو هذه النهايات العريضة المتعذر اجتنابها والتى سنجنى بها على أنفسنا. حيث أصبحت دوافع الأفراد والمجتمعات، تحصيل المنفعة المادية فى تعاظم مستمر، والقوة السياسية، والبراعة التكنولوجية، وأصبح كل هذا بمثابة عوامل دافعة ومسيطر، وذلك على الرغم من تأكيد أن مثل هذه القيم المادية يناقض ويبطل بعضها البعض. إن الكون عديم المعنى يسلب الروح الجمعية بطريقة عالمية، ولا شئ يمكن أن يقينا من هذا، فالطبيعة الفخمة، والأعمال الفنية العظيمة، والجمال فى جسد الإنسان، والبلاد والثقافات المتباعدة، واللحظات التاريخية الفارقة (غير المعتادة)، ونمو مشاعر الإنسان العميقة، كلها أصبحت وسائل دعاية لأغراض استهلاكية. ويتعبير آخر، ففى الكون عديم المعنى لا شئ مقدس. فروح العالم قد تم إخمادها، حيث الغابات والأشجار ليست أكثر من مجرد

شيء يعوق الحركة، والجبال ليست سوى تراكم طبيعي من المعادن، والبحار والصحراء مصادر للبترول، والبحيرات والأنهار أدوات يمكن هندستها، والحيوانات سلع يمكن حصرها، والأفراد البدائيون ينظر لهم كأثار من الماضي تعوق التقدم، وعقل الطفل هدف للتسويق. والأهم على المستوى الكونى، أن البعد الروحانى للكون قد تم تجاهله، حيث التجريب فى الكون (الطبيعة)، والذي يشمل كبح الحكمة والأخلاق. والقاعدة التى تقف وراء كل هذا باختصار، سواء بمجال السياسة أو الأعمال أو الإعلام، أن القيم البسيطة المنخفضة المستوى هى المسيطرة والمتحكمة فى ثقافة الإنسان بشكل متزايد، الأمر الذى يسقط قيم المجموع أو صالح الجماعة (٢٠٠٦، ٣٢-٣٣).

وتكمن الأزمة فى مفهوم الإنسانية عن نفسها وعن الأرض، والذي أدى إلى أربعة استجابات من بين العديد من الاستجابات، والتى تمت مناقشتها بالفصل الثالث. وبدأت رؤية جديدة للعالم فى الظهور، يتمثل جوهرها فى إعادة تقدير العالم الخارجى والافتتان بالطبيعة، ولكنه افتتان على مستوى مختلف عما كان سائداً فى مجتمعات ما قبل الثورة العلمية، إلا أن ما احتفظنا به هو مفهوم الكون الواعى بالأساس. وفى السنوات الأخيرة، ظهرت ونمت اتجاهات لإعادة النظر المفعمة بالحياة للكون. ومن هذه الاتجاهات:

### المجالات الشكلية لشلدراك ونقد نظرية التطور

إن أفكار ربرت شلدراك قد قدمت تصوراً أصيلاً فى كتابه "علم جديد للحياة: فرض تكون السببية" (١٩٨١)، حيث قدم فكرة أن كل الأنظمة الحية قادرة على أن تعارض الأنظمة الديناميكية الحرارية وتحافظ على أنفسها ككل منظم، وذلك كنتيجة لمجالات ذكية غير مرئية، أسماها بالمجالات الشكلية. وقد قدم دليلاً يمكن أخذه فى الاعتبار عن السبب الذى تعتبر من أجله نظرية المجالات الشكلية ضرورية، وبالنسبة لشلدراك، فإن نظرية التطور بعملياتها الآلية العشوائية والانتخاب الطبيعى، لا تفسر بشكل كافٍ ظهور أنواع حية جديدة. ففى تسجيل الأحافير، وجدت أنواع حية جديدة بشكل فجائى،



الأمر الذى يتطلب تنسيقاً مع عدد كبير من التغيرات عبر فترة زمنية قصيرة (كظهور العين، على سبيل المثال). وبالنسبة لشلدراك فإن الكيمياء الحيوية للـ (DNA) غير قادرة على القيام بهذا العمل، ولا على تفسير شكل الجينات، ونمو العضو الداخلى على شكله بعد تخصيب البويضة. إن (DNA) يمكنها أن تقدم تعليمات معينة للأشكال المختلفة من الخلايا الحية وحتى وقت إنتاجها، لكنها لا تستطيع أن تنظمها فى فضاء ثلاثى الأبعاد لإنتاج العضو فى شكله النهائى. وعليه فإن شلدراك يؤمن بأن تتابعات الـ (DNA) يجب أن تكون بمثابة عمل تكميلى لمجالات غير مرئية تعمل كمخطط لبرنامج عمل للجزيئات والخلايا حيث تنمو بعدد معين ويتعقيد لتصبح أعضاء.

وقد أثرت أفكار شلدراك هذه فى العديد من العلماء الذين انتقدوا النظرية الداروينية فى التطور. لقد كانت نظرياته واحدة من أكثر المحاولات مرونة فى تفسير ما نشير إليه بشكل غير رسمى "بقوى الحياة". وعلى الرغم من أن أحدهم انتقد شلدراك واقترح حرق كتبه (Maddox 1981)، فإن أفكاره قد أشارت للكون على أنه غائى وقصدي، أكثر من كونه عملية آلية صرفة. إنه الكون حيث الوعى يجب أن يكون متضمناً فى الواقع وذلك لتفسير الأحداث البيولوجية.

## المبدأ الإنسانى فى الكون

إن الشكل القوى للمبدأ الإنسانى بالكون يرى أن العديد من المقاييس المختلفة يجب أن يتناغم فى النهاية ويتسق مع وقت الانفجار الأعظم ونمو المجرات والنجوم والحياة النهائية اللا محدودة الممكنة. ولو أن دقيقة تغيرت فى عملية فيزيائية واحدة، فإن هذا سيؤدى لكون غير متواتر، أو عدم وجود كون على الإطلاق. وعلى سبيل المثال، كما يذكر ستيقن هاوكنج، لو أن معدل التوسع فى ثانية واحدة بعد الانفجار العظيم كان أقل بمقدار (عُشر أس ١٦) فإن الكون سينهار قبل وصوله لحجمه الحالى (١٩٨٨). ولو أن قوة نواة الذرة كانت أضعف ولو بمقدار ضئيل فإن هذا سيؤدى لوجود ذرات هيدروجين فقط بالكون. ويعتقد عدد متزايد من العلماء أن هذه الدقة البالغة تشير إلى شكل من أشكال الذكاء الغرضى الذى يوجه تشكيل وتطوير الكون. بينما يناقش البعض

الآخر أن كوننا هو واحد من أكوان عدة، حيث نفس القوانين والمقاييس والتي تعمل بطريقة تصادفية لتصب جميعها في مصب تطوير الحياة. وحيث إنه لا سبيل لدحض هذه الفروض، وكذلك من الصعب أن نثبتها، وكذلك من الصعب أن نلاحظ أو نتصل بالأكوان الأخرى. كما أن هذا يتركنا أيضاً أمام سؤال ميتافيزيقي أساسي هو: لماذا يمتلك أى كون القدرة على التطور لنقطة معينة، وفي نفس الوقت يكون على وعى بهذا؟

### استعادة وعى الكون فى الفلسفة

إن علماء اللاهوت أمثال تشالز هارتشورن (١٩٩١)، والفلاسفة أمثال كريسان كوينسى (٢٠٠٢) قد ساعدوا فى تطوير فكر فيلسوف القرن العشرين، الذى ظهر مبكراً به، وهو ألفريد نورث وايتهيد (١٩٣٣). فعلى طراز مضاد لمذهب العلماء بهذه الفترة، طور وايتهيد نموذجاً عن الكون ككائن عضوى يقوم بعمليات ذاتية التخليق. حيث فهم الكون كشيء مشابه أو مناظر لكائن عضوى، بدلاً من كونه آلة، حيث يتضمن عمليات دينامية متفاعلة لأحداث معتمدة على بعضها البعض. وكل جزء بالكون من الذرات للكائنات العضوية للمجرات يسهم فى المنظومة الكلية ويعدل نفسه ليتوحد مع نشاط الكل. وبالتالي فالأحداث ليست آلية، فكل حدث يتفاعل ليأخذ مكانه فى هذه الأحداث المرتبطة بينياً. وفى الحقيقة، فكل حدث محدد ينظم نفسه ذاتياً بعفوية وتلقائية للمشاركة وأخذ دور فريد فى المنظومة الكلية. وهذه رؤية مختلفة كلية عن رؤية العالم من منظور العلم المادى، وهى تسهم فى تحول الرؤية للعالم من حوالى ثمانين عاماً، وقد ناقش دى كوينسى بتوسع هذه الفكرة عن الطبيعة كوجود واع على جميع المستويات فى كتابه "الطبيعة الراديكالية ٢٠٠٢". وبالنسبة لدى كوينسى، فإن الوعى موجود ليس فقط فى عقول البشر والحيوانات ولكن أيضاً فى كل نظام كلى منظم وعلى مستوى الذرات والكواركات. وهذه ليست فكرة جديدة، فلاكتر من ألفى عام اقترح فلاسفة النموذج النفسى الكلى (العقل الكلى) أن الكون كله كون واع فى مضمونه. وقد دافع دى كوينسى عن، وطور نظريات هذا النموذج "النفسى/العقل الكلى" فى واحد من أكثر النماذج التى تفرض نفسها بقوة - فى مجال الفلسفة - الآن، عن واقع الطبيعة.

## مفهوم التزامن

شكل كارل يونج هذا المفهوم في نهاية حياته، ويشير مفهوم التزامن لمعنى التراسل أو الانسجام أو التطابق بين نفس الإنسان والعالم الخارجى، أو الأحداث الطبيعية التى تحدث بالعالم. والارتباط ليس سببياً بل رمزى - فعلى سبيل المثال، عندما تقود سيارتك وتكون منشغلاً بالتفكير فى علاقتك بشخص ما، ثم تسمع أغنية بالمذياع تقدم لك فى مضمونها معنى ما تفكر فيه وربما تتضمن اسم من تفكر به. فإن هذا يمكنه أن يترك انطباعاً فريداً لديك بالتزامن أو تطابق الصدفة، أو ربما شعوراً لديك بأن ما حدث لا يمكن أن يكون محض صدفة. وقبل عهد يونج، كان ينظر لمثل هذه الأحداث على أنها ارتباطات قدرية أو رسائل إلهية خاصة. وفى بعض الأحيان، خلال تحولات الحياة الكبرى تحدث العديد من التزامنات فى تتابع، كما ركز عليها فيلم: عشائى مع أندرو عام (١٩٨١).

وهذه التزامنات تشير إلى وعى الكون، فالترابطات لا تحدث بشكل سببى ولكن بشكل رمزى. فالأحداث تتراص بجوار بعضها البعض حسب رمزية علاقتها وليس سببية علاقتها ببعضها البعض (وبعض الترابطات لا تحل محل التتابعات السببية، ولكنها ببساطة توجد معها). وبالنسبة لكارل يونج، فإن هذه التزامنات تعكس أنشطة الكون الأصلية. وهذه النماذج الأصلية فى عمل الكون هى نماذج ذات معنى مرتبط بالاشعور الجمعى فى النفس الإنسانية، وهى أحداث ليست ذاتية بشكل صرف ولا موضوعية بشكل صرف، لكنها متجاوزة لحدود المادية والذاتية والنفس الداخلية والكون الداخلى. وتشكل نماذج ذات معنى مرتبط بالوعى الجمعى والعقل العالمى، حيث نفوسنا وحياتنا كأفراد جزء منه. وهذه حقيقة قديمة أقرها هيرميتك "كلما ارتفعنا كلما أدركنا صغرنا".

وجود الترابطات المتزامنة يقدم أساساً لفنون العرافة مثل (I Ching, Tarot) والتى يمكن أن يكون لها بعض المصادقية، عند من يعمل بها ومن يصدق فيها. والنجوم اللامعون أمثال جوهانز كبلر وكارل يونج يعتبرون أن علم التنجيم وعلم فلك

الكواكب السيارة أشياء تقدم بدائل لتفسير نفس الظاهرة، أحدها من منظور معنوي داخلي والآخر من منظور خارجي سببي. فعلم الفلك يقدم وصفاً تفصيلياً لكل كوكب وحركته حول الشمس، وعلم التنجيم يعتمد على أشكال حدسية أكثر في الحصول على المعرفة تظهر المعنى في التراسل والتزامن بين مواقع الكواكب لحظة ميلاد الشخص ومجموعة النجوم الفريدة حينئذ والتي يمكن أن تؤثر في شكل شخصية الفرد. ويرى عالمنا المعاصر أن علم التنجيم وغيره مثل العرافة تعد من العلوم الزائفة. (عن التنجيم وصلته بالتزامن سيكون موضوع نقاش الفصل السادس عشر).

### أحداث فوق المعتاد

إن التخاطر والاستشفاف والمعرفة المسبقة وتأثير العقل في المادة والتي تم إثباتها تجريبياً، تشير إلى أن الوعي لا يشكل فقط الوجود الفيزيائي بل يتخطى العالم الفيزيائي ككل. فإذا تطرقت أحلامى أو حالتى فى اليقظة لأحداث تحققت بعد ثلاثة أشهر، فإن هذا يعنى وجود عمليات تحدث بشكل مستقل عن الزمان والمكان - كمشاهدة المستقبل فى الحاضر. (وكما وصف مسبقاً، فإن هذه العملية توصف باللا محلية "Non Local"). ومضمون هذا أن هناك أوجها من الواقع تتجاوز الكون المادى (كما نفهمه الآن) وتعمل فيما وراء الزمان والمكان. ولسوء الحظ، فوفقاً لكأنت منذ عهد بعيد، كنا لا نستطيع أن نرى بنية الواقع بمنأى عن الزمان والمكان، وعليه فكان من الصعب أن نفهم كيف تحدث الظواهر فوق المعتادة فعلياً. وقد أضعفت الظواهر فوق المعتادة جذرياً عزل ديكارت للوعي عن باقى العالم. فالوعي لا يسهم فقط فى تنظيم العالم وإعطاء نتابعاته معنى، ولكنه أيضاً يربط الأحداث المنفصلة فى الزمان والمكان أو فى أى منهما بشكل لحظى. وهذا يجعلنا نحاول أخذ موقف عقلى مثالى فلسفى عن الزمان والمكان والمادة المشتقة من الوعي.

وهذه اتجاهات بسيطة من اتجاهات عدة تقترح بزوغ رؤية جديدة للعالم. والتي ترى العالم على أنه موجه لحد ما ومتأثر بالوعي. أو بالذكاء الواعى، على كل



المستويات من المستوى الكوانتتى (الكمتات الصغفرة) إلى المستوى المجرى. ومع بعض التقدر؁ فلا جءى فى هذا الإءراك للعالم. فهذا المعنى ىتضمن نوعاً فى الءىانات المختلفة وكذا الفلسفات والرؤى المىتافىزىقىة للعالم. كما فى شعوب أمريكا الأصلىىن والشعوب السلسفة؁ فكلهم ىرى أرواحاً فى الطبفة وآله؁ كما فى الءىانة الهنوسفة وأنشطتها مثل (Vishnu: وهو أءء أركان الثالوئ الهنوسى) وShiva وهو إله هنوسى ىعرف بالمءمر ءىء ىعتقدون أن هذه الآلهة تلازم العالم. وكذلك بالكنفة الكاثولفىة ءىء تؤازر هذه الفكرة - بالقرون الوسطى. وبشكل تجرىءى؁ فإن الفلسفات المثالفة من أفلاطون مروراً بسببوزا ءتى هىجل قء ناقشت فكرة الوعى الأولى أو العقل المنظم لأءءاء الكون.

وكل هذه التأملات اللاهوتفة والمىتافىزىقىة والفلسفات رأت العالم وقء اصطبغ بالذكاء والغرضفة. والىوم هناك بعئ جءىء لهذا الاءتمام عئء سكان أمريكا الأصلىىن ومن على شاكلتهم؁ وىظهر هذا مثلاً فى ءركة جافا وأمئالها؁ والئى ترى الطبفة كفافا واعفا وشفنأ جءىرا بالافتئان به.

وعلى الرغم من الانصراف عن هذه الرؤفة لفةرة واعتبارها ءفالا صرفاف؁ فإنها قء عاوئء الظهور ثانفة من منطلق الخبرة الجمعفة لكل من أءفافا وأمن بها. ءىء ىمكن تففسفر ءبرفئنا بالعالم ورؤفئنا له بمستوفات من الخبرة؁ لىست ءفة فقط. كالتأمل والءءس والإلهام والئى تعد أمئلة لهذه المستوفات فى إءراك العالم. فهناك نظرفة ضمنفة للمعرفة؁ تقع ءلف هذه التففسفرات للعالم؁ لكنها مءئلفة عما ىنتفع به العلم الطبفعى. (وللمزفء من التفافففل ىنظر بالفصل السابع).

ولو تم فهم الوعى على أنه مطور فى العالم الخارجى؁ فإن التمففىن الءاء بفن العقل الذاتى والطبفة الموضوعفة - الءى عززته الثورة العلمفة (ءاصة ءفكارئ ونبوئن). سبفءاً فى التلاشى. إن هذه الءوء قء ءطت من شأنها فىزفاء الكم؁ ءىء الجزء الموجود الملاحظ ىعئءم فى وءوءه على عملفة الملاحظة. وهكذا فالنماذج العلمفة الءفئة قء ءطت من شأن هذا الفصل الءى ىضع قفوءاً للعلماء عئء إءراكهم للعالم وتفكفرهم ففه.

وعليه فالمعنى الجوهرى للفصل الحاد بين ما هو نفسى وما بالكون قد تحطم فى الواقع حيث إن الوعى الإنسانى والوعى الكونى غير منفصلين عن بعضهما البعض. والتزامن يظهر التراسل بين عقولنا والأحداث الخارجية. والعمليات فوق المعتادة مثل التخاطر والمعرفة المسبقة تظهر تجاوزاً لحظياً للأحداث عبر حدود الزمان والمكان. فخبراتنا الروحانية كشفت عن علاقة جوهرية بين وعينا الذاتى ومجال الوعى الكونى، وهو غير مقيد بمجال محدد.

وبالنسبة للرؤية الجديدة للعالم، فرؤية الكون على أنه ذو معنى ومنظم، ليست كما تصورهما العلم التقليدى بإعطاء صفات بشرية للأشياء من وحي خيال الإنسان. فالعقل الإنسانى ليس البعد الوحيد فى الوعى. وبدلاً من هذا، فوعى الإنسان الفردى هو مجرد بعد محلى مفرد - (وربما يكون البعد المحلى فى ظاهرة غير محلية بطبيعتها) - فى مجال واسع بلا حواجز تفصله، على كل المستويات. وفى الحقيقة فإنه يبدو خيالياً إنسانياً صرفاً أن نتصور أن كل الجنس البشرى والحيوانات، هى الكائنات الوحيدة التى تمتلك وعياً بالكون. وربما يكون من الأجدى أن نتخلى عن فكرة أن الأرض والإنسان هما نقطتا الارتكاز فى دراما الكون. فالعقل الإنسانى لم يعد مركز الوعى ولا مصدره، كما لم تعد الأرض مركزاً للكون.

## الأنظمة الكلية للمحافظة على الذات

عند أية نقطة يمكننا أن نجد وعياً بالطبيعة؟ فالسببية الميكانيكية أو الآلية، كما فى حالات كرات البلياردو التى تضرب بعضها البعض، أو فى حركة المكبس بألة الاحتراق الداخلى (السيارة)، ليست عمليات واعية أو ذكية، كما هو واضح. وفى الحقيقة، فإن كل ما وصفه العلم التجريبي يبدو ميكانيكياً أو آلياً بشكل قاطع وغير ملتبس. وعلى الرغم من أن المادية القديمة والنموذج الميكانيكى للكون السائد خلال عهد الثورة العلمية، كان معنياً بتفسير أحداث الطبيعة فإنه لم يقدم تفسيراً كاملاً لها. فببساطة لم يستطع هذا النموذج تفسير خصائص القدرة الذاتية على التحليق والمحافظة على الذات فى الأنظمة الكاملة،

حيث النظام أكبر من مجرد مجموع خصائصه. إن نشاط الوعي واضح بشكل جلى أكثر عند مستوى قدرة هذه الأنظمة الكلية فى الحفاظ على ذاتها. وهذه القدرة الواضحة فى الإبقاء والحفاظ على الذات فى كل مستويات الأنظمة الكلية الموجودة من الذرة فالجزيئات فالخلايا فالأعضاء فأنظمة الأعضاء، والكائنات العضوية فالمجتمعات والدول، فالأرض والنظام الشمسى، فالمجرات والكون بأسره، جميعها تقترح نشاط الوعي. إن الكون يمكن فهمه ككل متناسق الأجزاء، وقد اقترح مصطلح الشىء الكلى أو التام (holarchy) هذا آرثر كوستلر عام (١٩٦٧). وهو يشير لتسلسل هرمى متماسك الأجزاء لأنظمة كلية منظمة وقادرة على الحفاظ على ذاتها، وذلك من مستوى ما دون الذرة إلى المستوى المجرى.

وبإيجاز، ففي الرؤية الجديدة البازغة للواقع، لم نعد نرى أنفسنا كأفراد منفصلين عن عالم موضوعى خارجى خال من المعنى. فنحن لسنا بمفردنا ولسنا منعزلين فى نظام شمسى بمجرة بعيدة وسط فضاء فارغ وضخم. وبدلاً من هذا، فنحن ببساطة جزء من أجزاء معتمدة على بعضها البعض فى نظام واع وفسيح ولا متناه لأبعد حد. وكما نرى، فهذه الرؤية الجديدة للواقع تقودنا بعيداً عن الاتجاه لاستغلال الطبيعة، إلى الاتجاه نحو التبجيل والتوقير العميق لكل الخلق، بما فيه أنفسنا.

## مضامين عودة الافتتان بالعالم

إن إدراك العالم الخارجى على أنه جذاب أو يدعو للافتتان ومصطبغ بالوعي على كل مستوى، له مضامين أساسية. وسواء نسب الموحدون هذا الإدراك للعام إلى وجود الرب، أو عبر عنه بأسلوب تجريدى من خلال الوعي الكونى، فإن الصورة البازغة للعالم تتمثل فى كونه نظاماً بارعاً يتخطانا ويتجاوزنا. إن الكون الواعى يدعونا لتوقيره واحترامه. فنحن نحس بالروعة والتبجيل نحو هذا الكون، ونقدر أن كوكبنا أكثر من مجرد كونه مكوناً مادياً يجب أن يخضع ويقهر ويستغل لتحقيق أهدافنا وغاياتنا. لقد أصبحنا ندرك الأرض على أنها منظومة لها وقارها ونحن جزء منها ونعتمد عليها بشكل أساسى.

إن مائة وخمسين عاماً من الاستغلال غير المحدود قادت لتداعيات خطيرة جداً تتطلب من كل الإنسانية التحرك لإلقاء القيم المادية بعيداً، واستبدالها باحترام عميق، إن لم يكن تبجيلاً للبيئة. وعندما ندرك الطبيعة على أنها شيء علينا احترامه بشكل أساسي، فإن هذا التبجيل سيترجم في سلوكياتنا. وفي ردود أفعالنا واتجاهاتنا نحو كل أشكال تغير الطبيعة. فالغابات لها تقديرها كمكون ضروري في النظام البيئي للأرض. فهي ضرورية لامتناس الزيادة في ثاني أكسيد الكربون والتزود من جديد بالأكسجين. وكذلك الأنهار والبحيرات والمحيطات، والهواء نفسه كمصدر قيم وحيوي لمساعدتنا على الحياة، وذلك بدلاً من اعتبارها كمستودع لنفايات التلوث الصناعي. والحيوانات سواء كانت مفترسة أو كمصدر للغذاء، لها احترامها ككائنات حية لها كافة حقوقها من الراحة والمعاملة الإنسانية، كما نفعل أنفسنا. وأخيراً فعندما نقدر أنفسنا وننظر لها على أنها جزء من تركيبة الأرض، بدلاً من كوننا مستهلكين لمصادر الأرض المحدودة. وعندما ندرك الأرض ككل واع ومنظم يستحق الاحترام والتقدير، فإننا بهذا سنشكل سلطة مفوضة للحفاظ على الأرض والحفاظ على أنفسنا من الانهيار الخطير.

إن إدراك الكون على أنه واع يقودنا أيضاً لتحول أساسي في طريقة إدراكنا لأنفسنا. فأكثر من ٢٥٠٠ عام، اعتبر العديد من منا، خاصة الغرب، الإنسان كائناً مستقلاً لديه القدرة على التحكم في ذاته وذاته متفردة ويستطيع توجيه مصيره والتحكم فيه. وعلى الرغم من أننا نعيش في علاقة مع أسرنا ومجتمعاتنا، فإننا لا نزال نرى أنفسنا ككائنات قادرة على التحكم في ذاتها ونستطيع أن نحيا بشكل كبير مستقلين عن العالم الخارجي. والرؤية البازغة للعالم تتضمن منظوراً مختلفاً، وهي عبارة عن أننا مرتبطين بيننا ببعضنا البعض في مجال من الوعي المركزي المتكامل. إن خبرتنا الواعية عن أنفسنا كنات منفصلة قد أخفت جزءاً من حقيقة الواقع. وهو أنه على الرغم من أننا ولدنا في وهم من الفردية الخادعة، إلا أننا كل واحد بشكل مطلق ولا نهائي وكلنا معاً نشكل نفس الوعي. ونحن لسنا مرتبطين فقط في وعينا ببعضنا البعض، إلا أننا مرتبطون بكل عناصر الطبيعة الأخرى - كالحيوانات والأشجار والصخور والنجوم - بطريقة أكثر حيوية مما نتخيل. والوعي المقترح هو عبارة عن نقطة التقاء في شبكة



تحتوى العديد من نقاط الوعي، بما فى ذلك المحبين، والجماعات التى تنتمى إليها، وحتى ربما الأرواح والملائكة، أو أى مدخلات أخرى ممكنة لا نكون على وعى بها. إن مشاعرنا الفعلية وأمزجتنا وطموحاتنا يمكن أن تكون جزءاً منا، وفى نفس الوقت جزءاً مرتبطاً بتيارات أخرى من الوعي.

ومثل هذه الرؤية تتضمن تحولاً جذرياً بعيداً عن فكرة أننا ذوات مستقلة تماماً. إنها رؤية تدعو إلى تواضع عميق. فلو أن كل منا كان جزءاً يعتمد اعتماداً بينياً على الكل الأكبر، فإن كل فرد منا سيكون لديه جزء خاص به يدفعه للعمل لأجل الصالح العام ككل. فلم تعد المسألة "أنت وأنا ضد العالم". فبدلاً من هذا نقول كل منا يعيش فى اتساق مع كون أكثر وعياً ويشكل أساساً لعقولنا القابلة للتكيف، وقد أثار بودايست هذا فى تعاليم دينه فى البوذية والهندوسية. وبقدر ما نناغم أنفسنا مع ذواتنا الداخلية ومع أرواحنا، بقدر ما نحيا باتساق مع أنفسنا ومع الآخرين. ونجد سلاماً أكبر ورضاً واطمئناناً فى حياتنا اليومية، وبقدر ما نجد معنى أعمق لهدفنا فيما نفعله بحياتنا. وعندما يجد كل منا سلاماً بداخله، يمكنه أن يسهم فى تحقيق سلام عالمى. (الخطوات العملية لتحقيق سلام أكبر واتساق فى الحياة نجدها فى الفصول ١٩-٢٣). وفرض أن الكون واع، ونحن جزء معتمد بينياً عليه، يجعلنا فى كل دقيقة نختار الذهاب معه والبقاء فيه. وعندما نصبح جزءاً من الكون فإننا نسمح لأنفسنا أن نتحرك باتساق مع كون واع، وقد نجد أنفسنا فى حالة تناغم واتساق وتزامن مع الحكمة بداخلنا ومع الطبيعة نفسها. ونحن نستطيع، فقط، أن نضبط وندير التفاصيل الصغيرة بحياتنا ولكن بدرجة محددة قبل تحقيقها بالنسبة لنا ولكل شئ آخر. فهناك توازن صحيح بين الضبط - أو الخلق - لأحداث حياتنا، وأن ندع الأحداث تمر دون تدخل منا بضبطها أو إبداعها. والمثل الشعبى الدارج لهذا هو أن "نستسلم للقضاء" أو كما هو معروف فى الديانات "الإذعان لإرادة الرب".

وهناك درجات محتملة لشعورنا بالتناغم أو الاتساق مع الكون. حيث نعيش خبرات مستواها الأعلى عندما نشعر بالتزامن أو الاستبصار (البصيرة) الحدسى، أو الإلهام أو حتى الرؤى. وفى مستواها المعتدل نخبر الحياة وسريان أمورنا اليومية

بشكل جيد. وفي مستواها المنخفض عندما نخرج عن التزامن نشعر بالصراع والمقاومة والضغط والمعاناة ومرض لا نهاية له. وقد نخرج عن السياق إما باختيارنا أو بظروف لا نراها ولا نسيطر عليها. ويرغم هذا، فبإمكاننا دائماً أن نسترد أنفسنا لنسبح من جديد في تيار الاتساق. وكما سنرى بفصل الأخلاق الطبيعية - والتي تعنى عموماً أن نشعر بالاستحسان ونحن نقوم بعمل معين - أن الشعور بالسلام هو أحد علامات أننا في اتساق مع النظام الأكبر، المرتبطين به.

## الاستنتاج

إن الثورة العلمية والنهضة، خلقت للإنسانية عالماً منفصلاً، خال من الفرضية والمعنى أو الروح. وعبر القرون القليلة الماضية، قاد هذا لهيمنة وسطوة القيم المادية. وهذا الانفصال عن عالمنا شكل حاضراً يركز على نمو اقتصادي غير محدود وغير مناسب، حيث حل إشباع حاجات الشراكات متعددة الجنسيات محل إشباع حاجات البيئة والشعوب الفقيرة. وعلى أية حال، فإن رؤية جديدة للعالم آخذة في الظهور، حيث الكون مفهوم ككون واع بطبيعته، وعليه فقد عاد الافتتان بالطبيعة. وطرحت اتجاهات مختلفة ومتنامية اقترحت كوناً واعياً، بما في ذلك فكرة شيلدراك عن المجالات الشكلية، وكذلك اتجاه المبدأ الإنساني، ثم الأحداث فوق المعتادة وظاهرة التزامن. والنقاط التي يظهر عندها الوعي في الطبيعة تبدو في قدرة الذوات الكلية على تنظيم نفسها من الذرات إلى المجرات. وعلى الرغم من أن الخلية والنظام الشمسي ليست واعية بنفس طريقة وعي الإنسان، فإن لها صفاتها وخصائصها المرتبطة بالوعي كالقدرة على تنظيم الذات والحفاظ عليها، والذكاء والقصدية.

إن إدراك الكون وبشكل خاص، كوكبنا، على أنه واع وجدير بالاحترام يدفعنا للتعامل مع بيئتنا الطبيعية بالإجلال والتوقير، فبدلاً من أن ننفصل عنها، أصبحنا نراها كمنظومة لها تقديرها ونحن جزء منها.

## الفصل الخامس

### استعادة الأنوثة(\*)

لأكثر من أربعة آلاف عام تقريباً كانت وجهة العقلية الغربية فى رؤية العالم يغلب عليها الطابع الذكورى. فالاستقلالية والانفصال والضبط والسيطرة تأثروا مجازاً بمدخلات الثقافة من دين وعلم حيث شكلوا مفهوم الإنسانية عن نفسها فى غرب أوروبا وأمريكا. وسطوة أو هيمنة النموذج الذكورى الأصيل عن النموذج الأنثوى، يمكن تتبعه فى الثقافات القديمة، مثل ثقافة مينوى - وهى ذات علاقة بحضارة جزيرة كريت حوالى ١٥٠٠ سنة قبل الميلاد (ق.م) - واستمرت منذ ذلك الوقت القديم حتى العصور الوسطى حيث قمع "Judeo-Christian" للنساء والارتباط بالأرض والشعور غير السوى بالقوة والأهمية، النابع من بزوغ أفكار مثل استقلال الأفراد وانفصالهم عن بعضهم البعض، والتفكير المنطقى والسيطرة والعزلة عن الطبيعة والعالم الموضوعى. وفى القرن التاسع عشر والعشرين استمر العلم فى تقديمه للنموذج الذكورى حيث كان فى أوج ذروته.

والنموذج الذكورى فى أصله يؤكد - ليس فقط - خصال الاستقلالية والذاتية والحرية، ولكن أيضاً السيطرة والمناورة. والعلم فى مستهله، قسم الطبيعة وتعامل معها كشئ خالٍ من المعنى أو القصدية، شئ ألى وخاضع للتفسير السببى فقط. والطبيعة المخصصة والمقسمة يمكن السيطرة عليها، كما يمكن للإنسان أن يستخدمها ويستغلها

---

(\*) الأنوثة والذكورة هنا تعبيران مجازيان، إذ يراد بالأنوثة هنا جانب المشاعر والخصال الرقيقة والعلاقات البينية، والذكورة تعبر عن الاستقلالية والانفصال، كما سَيرى عبر الفصل. (المترجمة)

لتحقيق غاياته، وليس من خطأ فى هذا بالطبع، عند نقطة التقدم التكنولوجى الهائل للحضارة عبر مئات الأعوام الماضية. فمن خلال السيطرة الآلية والسيطرة على الطبيعة أصبحنا قادرين على التكيف بشكل أفضل مع البيئة فى المائتى عام الماضية، إلا أن الاستغلال غير المحدود للطبيعة بغض النظر عن الالتفات لدورات البيئة والاهتمام بالمصادر الطبيعية بشكل مناسب، قادنا للأزمات البيئية العالمية المعاصرة. وهكذا فتتابع وتلاحق النموذج الذكورى الأصلى بغض النظر عن العلاقات البيئية المعقدة والتوازن فى الطبيعة - هذه العلاقات البيئية التى تطورت عبر ملايين السنين - قد تركنا بمأزق حرج بعد فترة مائتى عام تقريباً، حيث نواجه انهياراً جوهرياً فى البيئة التى تؤازرنا. وقد يكون من المحزن لا من المضحك أن نصف هذا على أن زواج الإنسانية بالأرض يواجه الآن بالطلاق المحتمل.

كما أنه ليس من المبالغ فيه أن نقول إن أزمات العالم الحالية يمكن رؤيتها كأزمات ذكورية بالأساس. إن النماذج القديمة كانت قائمة على قيم ذكورية مثل الحكم الذاتى والنفوذ والطبقة والسيطرة الهرمية من القاعدة للقمة، وكلها قيم مُشكّكة، ليس فقط فى علاقتها بالبيئة ولكن أيضاً فى انتشارها عبر مجالات متعددة كالطب والتعليم والسياسة والأعمال، والأكثر أهمية فى العلم والتكنولوجيا. وبالتالى أصبح أسلوبنا الفعلى فى الحياة فى مشكلة حقيقية، وبرهان هذا انتشار عدم الاتصال والعزلة والشطط الاجتماعى، الذى يخبره العديد منا الآن. حيث يشعر عدد كبير منا بالانفصال بشكل أساسى عن الطبيعة وعن المجتمع وعن أسرته وعن روحه وعن نفسه. وأصبح هناك إدمان لكل شئ من المخدرات، إلى الإرهاق من العمل إلى الاستهلاك الشره. وكلما حاولنا ملأ الفجوات الموجودة، كلما ظلت هناك فجوات باقية. نحن متصلون بشكل جيد على المستوى الالكترونى، لكننا فى الأغلب غير متصلين بقلوبنا وأرواحنا.

ومن الواضح أن مؤسساتنا الثقافية وطرقنا فى الحياة لم تعد قادرة على الاستمرار بفعالية فى شكلها الراهن. فنظام العالم القديم يسير فى سيل من الاضطراب مع تحطيم متزايد للبيئة، ولا أحد يعرف كم الأضرار البسيطة أو العميقة التى يمكن أن



نجنيتها من كل هذا. إن النماذج القديمة القائمة على القيم الذكورية التقليدية من العزلة والانفصال والطبقية والسيطرة، بدأت الآن تعتق القيم الأنثوية التقليدية فى علاقة بينية، حيث التكامل والتوازن والإيمان بالمقدسات والتعاون والحب. وهذا لا يعنى أن القيم الأنثوية حلت محل الذكورية، إلا أن هذا يعنى أنها بدأت تتكامل معها فى رؤية العالم المعاصر. والرؤية البازغة للعالم تعكس تزاوجاً بين القيم والمبادئ الأنثوية والذكورية.

وقد شهدت الثلاثين عاماً الماضية علامات انتشار لهذا التحول. إنه تحول تقف وراءه هيمنة الحركة الأنثوية. حيث رأينا اهتماماً عالمياً متزايداً بالبيئة ورد فعل مضاد لسياسات التعاون التى تعلو من السيطرة على البيئة واستغلال مصادرها الطبيعية. كذلك انهارت سياسات وحواجز أيديولوجية، كانهيار الاتحاد السوفيتى وتشكل الاتحاد الأوروبى. وهذا التحول له دلالة فى بيئة الإنسان الحيوية الضرورية، حيث حركات الاهتمام بإعادة الاتصال بالجسد والمشاعر واللوعى والحدس(\*) وله دليله أيضاً فى ظهور الطب الروحانى، والذى يتعامل مع الأمراض على أنها شكل من أشكال عدم التوازن بذات الفرد الكلية، وذلك بدلاً من اعتبار العضو المختل كيانا منفصلاً وعليه إصلاحه بالجراحة أو الدواء. كما أنها بادية أيضاً فى شعبية حركة جايا، والتى تقوم على أساس استعادة الوعى للطبيعة برؤية الأرض ككل كنظام ذكى. وهيمنة الأنوثة بادية أيضاً فى مجالات أخرى، تتراوح من تقدير كل ما هو فطرى، كاحترام الثقافات المعتمدة على الطبيعة (مثل ثقافة أهل أمريكا الأصليين والشعوب السلطية) وكذلك الاهتمام الشعبى بدور وتأثير (Mary Magdalene). والمستخلص من شيوع وتنامي هذه التيارات وغيرها هو محاولة الاستشفاء من النماذج الذكورية القائمة على السيطرة والطبقية والتحكم فى مقابل تقديم القيم الأنثوية من الشمول والتضامن، والعلاقات البينية، والقيم الدينية، والتعاون.

---

(\*) الاستماع لصوت شعورنا الداخلى. (الترجمة)

## هيمنة الأنوثة

ما هي مضامين هذا التحول في العالم وفي طريقة العلم التقليدية في فهم العالم؟ إن المجتمعات الغربية قد اعتنقت، منذ حوالى مائتى عام ماضية، ليس فقط العلم كطريقة في البحث، ولكن أيضاً النظرة العلمية للعالم، والتي كانت قائمة على افتراضات أساسية للواقع، هي:

- أن الكون المادى هو ما يوجد حولنا، وعليه فالوعى وخصائصه - مثل المعنى والغرضية - سمات شخصية صرفة، ومختزلة بشكل مبدئى وأساسى بالمخ.

- أن الطريقة الوحيدة التى يمكن أن نعرف بها العالم تكون من خلال الملاحظة الحسية، والتي يمكن أن يعيدها عدد من الملاحظين المستقلين. أما باقى أشكال المعرفة الأخرى من خلال الاستشفاف والحدس والإلهام، غير موثوق بها وشخصية صرفة.

- وأخيراً، أن العالم المادى الموجود حولنا يمكن تفسيره كلية فى إطار مسببات آلية، فالعالم يشبه فى عمله إلى حد كبير، آلة ضخمة.

وهذه الفروض الثلاثة نفسها غير علمية، لأنك لا تستطيع عزل شخصك فى حالات التجريب الاختبارى، فهى فى الواقع فروض ميتافيزيقية عن طبيعة العالم، ومنظور نابع من كبار علماء وفلاسفة القرنين السابع والثامن عشر، أمثال: ديكارت، ولوك، وهيوم، وجاليليو، ونيوتن. ومصطلح المادية العلمية، قد وجه رؤية الغرب للعالم فى القرون الثلاثة الماضية، وأثر فى أسلوب حياة الإنسان بطرق متعددة، كان العديد منها إيجابياً. فالمادية العلمية تقف وراء التقدم التكنولوجى الهائل، والذي يسر حياتنا بشكل لا حصر له وقلل جهدنا عن ذى قبل. وفى المستقبل، ستتعاظم التكنولوجيا فى جعل حياة معظمنا أفضل. وعلى أية حال، وكما تم وصفه فى الفصل الثانى، فإن مذهب المادية العلمية الصارم قد خلق مشاكل خطيرة لكل من البيئة والاتصال الإنسانى على الأرض، والاتصال الإنسانى مع بعضنا البعض على أساس روحانى. كما أخفقت الرؤية المادية للعالم بشكل مستمر فى الإجابة بشكل مناسب على أسئلة قديمة مثل معنى وغرض الحياة المطلق، وبقاء الوعى بعد الموت، ووجود ذكاء أعلى بالكون.

وإن أجلاً أو عاجلاً سيكون النموذج الأنثوى قادراً على تعديل النظرة الغربية العلمية السائدة للعالم. وفي الخمسين عاماً أو المائة القادمة سيحل محل النموذج العلمى المادى السائد اليوم، نموذج أكثر اتساعاً ورحابة يرى الكون على اتساعه، حيث سيفتتن المرء بهذا النموذج من الوعى الذى سنتقاسمه جميعاً سواء فى وسائلنا للمعرفة أو فى معرفتنا عن الواقع. إن رؤيتنا العلمية المادية التقليدية للعالم قد ارتكزت على فصل وانقسام جذرى للوعى عن العالم الخارجى، وبدلاً منها، فالرؤية البازغة للعالم تعيد تكامل الوعى مع الواقع الخارجى بطريقتين:

١- طرق أكثر تعدداً للمعرفة، مثل الاستشفاف الوجدانى والحدس، اللذين تم قبولهما كوسائل لها منطقها أو شرعيتها جنباً لجنب مع الوسائل الحسية الصرفة للمعرفة. فالتجريبية الراديكالية - تعنى قبول كل أشكال الخبرة كطرق لها مصداقيتها للمعرفة، وهذه التجريبية قد بدأت تحل محل التجريبية الحسية من القرن الثامن عشر إلى القرن العشرين، تدريجياً. (وللمزيد من التفاصيل ينظر بالفصل السابع). ويتعبير فلسفى يمكن أن يسمى هذا فى علم المعرفة "إبستيمولوجى" إعادة تكامل الوعى.

٢- الوعى أصبح أكثر تكاملاً مع الكون المادى نفسه. فالفصل المطلق للوعى الذاتى عن الطبيعة المجردة كشيء، أخذ فى الانهيار. وهذا الفصل قد تطور منذ وقت "كانت" حيث فكرة أن إدراكنا الفعلى للعالم الخارجى يتشكل فى إطار أبنية عقلية من الزمان والمكان والسببية. وبعد هذا بكثير، أثار توماس كوهن Kuhn تعزيز النماذج العلمية التى اعتمدت على الملاحظة فى تفسير الطبيعة. وفى العقود القليلة القادمة، سيكون من المناسب أن نأخذ خطوة مختلفة بشكل جذرى أكثر. إن الطبيعة نفسها يمكن فهمها أو إعادة تصورها كوجود ينتشر فيه الوعى وينظمه، وكل الأنظمة الكلية البازغة فى كل مستويات الطبيعة من الذرات فالكائنات العضوية إلى المجرات يمكن رؤيتها كتعبير عن الذكاء، والمبدأ المنظم المرتبط بالوعى. وسيؤدى هذا - بتعبير فلسفى - إلى تكامل علم الوجود مع الوعى.

## التجريبية الراديكالية: قبول وجود عدة طرق للمعرفة

إن وجهة النظر العلمية التقليدية تعتبر المعرفة الأصلية هي المعرفة المعتمدة فقط على الدليل. وهذا المدخل الذكوري للعالم يتطلب ملاحظة منفصلة لفحص الملاحظات (أى وجود مجموعة ملاحظين يعيدون التجربة فيلاحظون بشكل منفصل عمل بعضهم البعض). والمعرفة الناتجة من هذه العملية يفترض خلوها من التحيزات الشخصية لأى ملاحظ. وبينما يمكن أن يكون صحيحاً أن المعرفة العلمية التقليدية تخلو من تحيز الملاحظين أو الباحثين، فإنها لا تخلو من التحيز الجمعى لمجتمع أو ثقافة الباحث العلمى. وقد أشار توماس كوهن Kuhn لهذا فى كتابه عن النماذج العلمية بعنوان "بنية الثورات العلمية عام ١٩٧٠". وفيه ركز على النظريات العلمية عن الطبيعة والتي تحتوى على افتراضات ضمنية مرتبطة بالنموذج السائد بجيل العلماء. وافتراضات طويلة، انتقدت هذه النماذج العلمية وتم تحديها وفى آخر الأمر حلت نماذج أخرى محلها. وعليه فالفكرة الصرفة عن المعرفة الموضوعية للعالم الخالية كلية من التحيز الإنسانى مسألة غير ممكنة التحقيق.

والرؤية البازغة للعالم - والتي تقوم على تكامل النماذج الأصلية للذكورة والأنوثة - ستعدل وتنقح رؤية الإنسان الغربى لمدى مصداقية مكونات المعرفة، وهناك طريقتان لحدوث هذا:

١- كل أشكال الخبرة، وليس فقط الحسية، ستعتبر بمثابة دليل، أو ستدل على معرفتنا عن العالم. فخبرات مثل الحدس والاستشفاف الوجدانى، مثلها مثل رؤية عوالم فائقة (كالخبرات العاطفية والعقلية والروحانية)، وهذه الرؤية تبتعد عن العالم المادى الصارم، وتستمر فى المساهمة فى بناء تتابعات الواقع (وهذه هى الرؤية المقبولة للعالم) بالإضافة إلى الرؤية العلمية. وكلما أصبح أفراد أكثر على علم ودراية بالأشكال الحدسية للمعرفة، كلما اتسع مجال رؤية الواقع خلف حدود العالم الفيزيائى المعروف حالياً.



٢- الأشكال المشتركة للمعرفة - حيث وعى الشخص يشترك في ظاهرة المعرفة - وهذا سيقف على قدم المساواة مع المعرفة الحسية. والمعرفة المشتركة موجودة بالفعل في العلوم الاجتماعية، فعلى سبيل المثال نجدها في الأنثروبولوجيا الثقافية، وعلم الاجتماع، وعلم النفس الإكلينيكي. فمعرفة كل من الثقافة وأعمال الإنسان الداخلية النفسية والعقلية يعتمد على إدراك استشفافي يستشف فيه الفرد ليذهب ما رواء الملاحظة الحسية الصرفة. وتدرس العلوم الاجتماعية الحديثة الحياة الروحية والعقلية للأفراد والجماعات والسلوك الثقافي (المرتبط بالثقافة). ويدرس علماء البيئة البيولوجية الحياة الداخلية لسلوك الأفراد وجماعات الحيوان، كدراسة التسلسل الهرمي أو الطبقات وسلوك التهيئة والاستعداد بين الرئيسيات. فبينما نستطيع الملاحظة المباشرة للسلوك الخارجى للأفراد أو لثقافة ما، فإننا لا نستطيع أن نفهم كلية الخبرة الداخلية للفرد أو للثقافة دون الاعتماد على أشكال مشتركة من المعرفة، حيث يتداخل وعى الفرد الملاحظ مع وعى الجماعة التى يلاحظها. وفى المستقبل قد يمكننا فهم مثل هذه الحياة الداخلية أو الوعى، حتى للأنظمة غير الحية مثل الجزيئات أو السحب. وقد نفهم أيضاً الظواهر الداخلية، والتى ليس لها نظير خارجى منفصل متاح للملاحظة الحسية، مثل مجالات الطاقة الباردة فى المجال الحيوى للإنسان (انظر الفصل العاشر) وحتى ما يشار إليه حالياً كالموجودات الروحانية (مثل الأرواح والملائكة). وأكثر من هذا فقد نفهم كيف تتداخل هذه الظواهر الباردة مع الظواهر الفيزيائية، والذي قد تعطينا مفاتيح لحل مشكلات فلسفية قديمة مثل العلاقة بين العقل والجسد أو مسألة الإرادة الحرة فى مقابل الحتمية والقدرية. وكل هذه الأبحاث المستقبلية ستعتمد على أشكال حدسية للمعرفة، أشكال من المعرفة تتجاوز مجرد الخبرة الحسية للأحداث المادية. فعلى سبيل المثال، إن رؤية أو إدراك الأحداث عن بعد، كالتغير فى المجال الحيوى للفرد بالمرض، أو الإحساس بوجود ملك الروح يتطلب حدساً (مشاعر داخلية) (\*) لهذه الظواهر تتجاوز مجرد الإدراك الحسى.

---

(\*) الشعور بالأشياء من باطنها أو داخلها، الأمر الذى يؤدى لمعيشة هذه الخبرات. (الترجمة)

وتعكس أشكال المعرفة المشتركة القيم الأنثوية أو اللطيفة في العلاقات البينية والاتصال. وبدلاً من الملاحظة المنفصلة، فهناك علاقات فرعية بين الشخص القائم بالمعرفة والمعرفة ذاتها. ولكي نكون صادقين، فهناك بعض أشكال للمعرفة أكثر ذاتية في التفسير من أشكال أخرى تعتمد على الخبرة الحسية. فأشكال المعرفة الحسية، ذاتية تخضع لتفسير الفرد، وبالتالي فهي أصعب من أن نجسدها أو نثبتها عبر ملاحظين مستقلين، مقارنة بأشكال المعرفة فوق الحسية. فالاتفاق على أن شخصاً مريضاً بتغير الهالة البيولوجية المحيطة بجسمه مسألة صعبة وتحصل على إجماع أقل في العدد من تحديد مرض الشخص باتفاق الخبراء على إصابة الشخص بالمرض بسبب مجموعة أعراض مادية وفق معايير طبية واختبارات تشخيصية. وعلى أية حال فالاستشفاف الوجداني (وهو معرفة مشاعر الغير والشعور بها) والحدس ليست مرفوضة كلية بين الملاحظين، فالتقارب بين الثقافات عن معرفة خبرات قرب الموت، وطبيعة الحياة بعد الموت وحياة الروح الوسطى (من الموت إلى البعث - كما ذُكرت بالديانات) جميعها تقترح درجة محددة من الوعي الممكن. فحقيقة أن الظاهرة منشورة عبر الثقافات يجعلها مقبولة وموثوقة بها. وهناك احتمالية أن تتحسن قدرتنا ووسائلنا في بحث هذه الظواهر بالمستقبل، ليقودنا هذا لمصادقية متزايدة وطرق أكثر قبولاً لهذه الأشكال في الواقع.

## إعادة التكامل بين الوعي والطبيعة

كلما زادت منطقية وشرعية أشكال المعرفة المشتركة، كلما تغلبت الرؤية البازغة للعالم على الفصل الديكارتي الذاتي والطبيعة الموضوعية. وكما تمت مناقشته سابقاً، فالوعي ليس مقصوراً على عقل الإنسان، ولكنه مظهر من مظاهر الطبيعة الداخلية للكون على كل مستوياته، من الذرة للمجرة. وهذا من جديد، يحطم الازدواجية الصارمة، ويعكس القيم الأنثوية التقليدية حول العلاقات البينية، وفي هذه الحالة بين الوعي الذاتي والعالم الخارجي. فلم يعد هناك فصل مطلق بين العقل والطبيعة.

ومنذ عهد ديكارت وخلال فترة متأخرة من القرن العشرين ظل الكون المكتشف بالعلم شيئاً مجرداً، خال من الغرضية، تحكمه الصدفة والضرورة وليس له معنى في جوهره. أما الرؤية الناشئة للعالم فهي ليست رجوعاً لما قبل عصر النهضة أو لرؤية عالم العصور الوسطى. وبدلاً من هذا فهي رؤية لكون ملئ بالوعى على كل مستوياته، ومتجاوز لهذا الوعى فى نفس الوقت. فالأحداث عبر الزمان والمكان يتم فهمها بطريقة مختلفة جذرياً على أنها متداخلة مع بعضها البعض ومعتمدة على بعضها البعض، ومثل هذه الرؤية تشير أحياناً لكل الوجود - حيث الوعى يُشكّل الطبيعة وفى نفس الوقت يتخطاها، وهذه الرؤية مختلفة عن رؤية وحدة الوجود والتي تساوى بين نظام الطبيعة والوعى الكونى. وهذه المناقشة لا تحط من قدر العلم، فالعلم والتكنولوجيا قدما حلولاً للعديد من المشكلات البيئية الحالية للأرض. وستظل الطبيعة تدرس بالتحليل العلمى الأسباب والآليات على كل مستويات الظواهر. ولا يزال الكثير الذى سنتعلمه من البحث العلمى. ومجالات العلوم مثل الكون والفلك والفيزياء والجينات، والنانوتكنولوجيا(\*)، جميعها تمثل أولويات البحث والاكتشافات الجديدة فى الوقت الحاضر. وعلى أية حال، فالعلم فى صورته الحالية لا يستطيع إعطاءنا صورة كاملة عن كيفية عمل الكون. وسيقدم العلم تفسيرات على صلة بالسببية الصارمة والآلية وحتى قوانين الاحتمالات، ولكنها جميعها لن تكون وافية. أما الوعى فمن المتوقع أن يلعب دوراً محورياً فى تفسير عمليات ما كان يمكن للنظريات الميكانيكية والاحتمالية أن تفسرها. ولو أراد العلم أن يقدم تفسيراً كاملاً عن الطبيعة فعليه أن يتوسع ليشمل الوعى فى نظرياته.

## الاستنتاج

وللتلخيص، فإن النموذج الأنثوى الأسمى سيأتى مرتبطاً بقبول طرق مشتركة للمعرفة ونموذج جديد للعلم حيث الوعى غير منفصل جذرياً عن الطبيعة. ولم تعد الطبيعة خالية من المعنى ومجرد شئ مادي يتحرك فى إطار قوانين ميكانيكية واحتمالية،

---

(\*) النانو جزء من البليون.. أى التكنولوجيا متناهية الصغر. (الترجمة)

حيث أصبحت الطبيعة موضوعاً للافتتان، فالظواهر الطبيعية أصبحت تدرس فى إطار عوامل داخلية قصدية وتتابعات خارجية سببية وهذا ليس فقط للأنظمة الحية ولكن لكل مستويات الظواهر من المستوى بون الذرى للكون المتطور ككل. إن الرؤية الناشئة للعالم تتقبل مثل هذه الظواهر البارعة والوعى كأجزاء لا نهائية من الواقع أكثر منها مجرد أحداث مادية. وكما تحدث آرثر لثجوى (١٩٦٠) عن "سلسلة الوجود العظمى" التى اعتنقها الفلاسفة من العصور القديمة كنموذج فكرى سائد ومسيطر. ونحن الآن أصبحنا نفهم الواقع على أنه ظاهرة متعددة المستويات، فمع العلم الحديث الذى يصف المستويات المرئية تتطور رؤية أخرى جنباً لجنب تقوم على مستويات معتمدة على بعضها البعض - لا تتضمن الواقع المادى - بل تتجاوزه. وهذه المستويات الأعلى المتداخلة مع بعضها البعض تتفاعل مع المستويات المادية فى الواقع. وهذا النموذج المتشابه الحلقات من الواقع اقترحه بالتفصيل فلاسفة معاصرون مثل كن ويلبر وهوستون سميث، لتصبح الرؤية المسيطرة للعالم فى الغرب. وعلى أية حال، فهذه الرؤية تمتد جذورها للفلسفة الهندية عن الواقع ولاكثر من هذا تمتد جذورها إلى عهد أفلاطون.

وفى النهاية، فالنموذج الأنثوى الأسمى، سيسبب حالة من التغير فى العالم لفصل النزاع فى مسألة فهم الإنسانية للكون. والعلم كطريقة فى التفسير والتنبؤ والضبط للعالم الطبيعى، سيستمر كطريقة مهمة - ولكن غير مسيطرة - فى فهم الواقع. وعلى أية حال، فالعلمية كطريقة ميتافيزيقية لرؤية العالم ستتقلص. وسيفهم العلم كمدخل لدراسة الواقع جنباً لجنب مع الطرق الحدسية الأخرى فى المعرفة. وكما يحدث فى العلم الحالى فسيحتاج هذا المدخل فى المعرفة المشتركة إلى إجراءات تتيح إعادة تطبيق عدد من الباحثين المتفاعلين للتجارب للتأكد من مدى مصداقية نتائجها.



## الفصل السادس

### نحو كون أرحب:

### الواقع يفوق فى النمو حدود الواقع المادى

إن مجال الكون المادى فى القرن العشرين تحوّل ليتجاوز حدود توقعاتنا البدائية، حيث أكثر من ١٠٠ بليون مجرة تنتشر فى مساحة على الأقل تُشكّل ٣٠ بليون سنة ضوئية. والعلم التقليدى يعتقد أن هذه هى كل القصة. أما الفرض الذى يقف خلف العلم الحديث هو أن الواقع هو ما يمكن أن يكتشفه العلم (العلم الطبيعى والاجتماعى على حد سواء) وكل شىء بخلاف هذا هو ذاتى أو مجرد خيال. وباختصار فالعالم المادى هو الزمان والمكان وما بينهما. وهذه التناقضات استمرت لآلاف السنين فى خبرة الإنسان. وفى الواقع سجلت الديانات فكرة أن الوعى أو الروح تبقى بعد الموت وتستمر بعيداً عن الزمان والمكان. وخلال الثلاثين عاماً الماضية وجد إطار نظرى واسع عن خبرات قرب الموت. وبالتالى فنحن لدينا دليل ثابت لا مجال للشك فيه عن قدرة الوعى على الانفصال عن الجسد، وقد سجل عدد كبير من الأفراد خبرات عن حالات قرب الموت التى مروا بها حيث وصفوا أشياء وأحداث لم يكن أن يخبروها أو يشاهدوها فى حياتهم العادية بعيونهم. كما سجلوا اتصالات بموتى. وجميع هذه الأدلة تقترح كوناً أرحب من الكون المادى المحدود بالزمان والمكان والمألوف بالنسبة للعلم التقليدى.

## الأحداث فوق الطبيعية (المعتادة)

إضافة لدليل الحياة بعد الموت، هناك العديد من الظواهر فوق المعتادة والتي تشير لكون أرحب في مجاله من الذى نفهمه حالياً. والدليل على العمليات الأساسية مثل التخاطر، والاستشفاف (الشفافية)، والمعرفة المسبقة، هو دليل قوى وقائم على عدد من التجارب المضبوطة بغرف ذات جدران عازلة لنقل المثيرات الحسية، بالعديد من الجامعات عبر العالم. وهذه الدراسات قد لخصها دين رادن بكتابه كون واع عام (١٩٩٧). ويظل العديد من العلماء التقليديين متشككين حول هذه العمليات، ولكن هذا فى الأغلب لأنهم لم يكونوا جادين فى مراجعة الدليل التجريبي، أو لأنهم يطلبون معياراً من الإثبات أعلى مما يحدث بالعلوم الفيزيائية. ونقاشهم المعتاد يكون بسبب أن الباحثين فى مجال الباراسيكولوجى (أى الذين يدرسون الظواهر غير المعتادة) لم يقدموا تفسيراً نظرياً وافياً لبياناتهم، وبالتالي فهذه البيانات لابد وأن تكون خاطئة. إلا أن منهجية البحث بالعديد من التجارب جيدة التكوين، ولو أن تجربة واحدة جيدة التكوين وتبحث فى وجود التخاطر أو الشفافية - كانت صادقة، فإن هذا يعنى أن كوننا الذى نعيش فيه يحوى أحداثاً موجهة بطريقة غير محلية (غير محلية الارتباط). وفى الفيزياء نفسها، يمكننا أن نجد هذا الارتباط غير المحلى بين الظواهر على مستوى الجسيمات: فلو أن جزيئين غيرا نورانهما بنفس الطريقة وفى نفس الوقت بدون أى ارتباط محلى سببى بينهما، فإن هذا الارتباط يحدث تلقائياً بدون أية إشارات متداخلة بينهما، بسرعة الضوء أو أقل. وعلى الرغم من أنه من غير الواضح كيف يمكن أن نربط فيزياء الكم غير المحلية بالوعى اللا محلى، المتضمن فى التخاطر والشفافية، إلا أن هذا التوازي مثير للإهتمام. على الأقل، لأن وجود التخاطر والشفافية يتطلب كوناً لعمليات موجهة بطريقة لا محلية. وهو أيضاً يتطلب تفسيرات لوجود قوى أخرى بخلاف القوى الأربعة الأساسية للكون الفيزيائى المعروف وهى: الجاذبية، والقوى الإلكترومغناطيسية، وقوى الذرة القوية، وقوى الذرة الضعيفة. وبإيجاز، فإن وجود دليل على أحداث غير معتادة يتطلب كوناً أرحب مما هو معروف الآن. وتبقى مسألة أن تتوسع الفيزياء الآن لتلائم وجود العمليات غير المعتادة، محلاً للدراسة.

وعلى الرغم من أن الدليل التجريبي على وجود التخاطر والشفافية، والمعرفة المسبقة هو الأقوى، إلا أن مئات من التقارير المستقلة من ثقافات متعددة عبر العالم قد أدت إلى وجود ظواهر أخرى، ووصفت هذه التقارير خبرات مثل وجود أشباح، وأرواح شريرة تتسبب في أصوات مستعصية على التفسير، ووجود أرواح مرشدة، وأن يكون الفرد موصلاً بين عالمين، وظهور واختفاء أشكال من المادة دون الارتباط بمكان محدد، والارتفاع أو السباحة في الهواء بقدر، وقدرة المخ على إنتاج صور فوتوغرافية مثل الفيلم الفوتوغرافي، والاستشفاء الروحاني الذي يحدث دون أي تدخل فيزيائي، وهذا قليل من كثير. وعلى الرغم من صعوبة هذه الظواهر على الدراسة التجريبية بالمعمل فإن هذه الظواهر تم وصفها بصفة متكررة، عبر التاريخ وعبر الثقافات، وكذا من خلال مئات التقارير لملاحظين غير متحيزين بإنجلترا وبالمجتمع الأمريكي للبحث الروحاني العقلي. وهذا ثانية يشير لكون أوسع مما نفهمه حالياً بالفيزياء التقليدية. وبشكل أساسي، فهو يقترح احتمال وجود بعد أو أبعاد وراء فيزياء الزمان - المكان، التي نعرفها حالياً.

وهناك تناظر شيق بين الفيزياء الحديثة والكون متعدد الأبعاد المتضمن في الأحداث غير المعتادة. إن النماذج الحالية في الفيزياء والتي تحاول توحيد القوى الكونية الأربع رياضياً تتطلب افتراض وجود أبعاد متعددة وراء الأبعاد الكونية الأربعة التي تؤلف الزمان - المكان. ويبقى موضوع ما إذا كانت النماذج الرياضية المعاصرة عن الكون (مثل نظرية السلك الفائق Super String) والتي ناقشتها الفيزيائي "Brian Green" في كتابه "كون بارع" عام (١٩٩٩) تستطيع تقديم تفسير للأبعاد المتعددة للكون والمتضمنة في الظواهر فوق المعتادة، محلاً للدراسة والبحث.

## الوعي الإنساني

إن المثال الأكثر وضوحاً والأقرب إلينا عن الظاهرة اللامادية البارعة غير المرئية، هو عقل الإنسان. إنك مهما نظرت لمخ الإنسان وجسده المادي، فإنك لن تجد أبداً العقل (وما يدل عليه) في: الأفكار، والمشاعر، والرغبات، والذكريات، والأحاسيس،

كما ن خبرهم فهل تنشأ حقاً الأفكار والمشاعر من بلايين الإشارات والموصلات العصبية والتي تحدث كل لحظة بالمخ؟ نحن بالتأكيد نستطيع ملاحظة نشاط المخ باستخدام أشعة الرنين المغناطيسى أو بالتصوير بتقنية إطلاق البوزترون(\*)، لكننا لا نستطيع أن نرى أبداً المزاج الغاضب أو مشاعر المرح، فأين يمكن أن نجدها؟

إن الوعى لا يمكن أن يناسب بسهولة التحديد المادى للواقع، ونتيجة لمحاولتنا وصفه مادياً - من وجهة النظر العلمية - نجده يتقلص فى عمليات فيزيائية. وعلى هذا فالعقل الواعى يفترض أن يكون إما مطابقاً لعمليات المخ أو نتاجاً لها. وهذا النمط من النموذج المادى للعقل لا يظل فاعلاً بين العلماء. ولكن، هل حقاً تختزل المشاعر والأفكار العاطفية والحاجات الشخصية والإبداع إلى عدد من العمليات الفسيولوجية العصبية والهرمونية بخلايا المخ؟ إن الاثنين يبدوان تصنيفياً ووظيفياً مختلفين. فمقولة أن العقل مطابق للمخ تنهرب من هذين الموضوعين المثارين للنقاش. فما هو العقل أو الوعى؟ وكيف يتفاعل العقل أو الوعى مع المخ المادى؟

وهذا يجعلنا بصدد مناقشة مسألة فلسفية نوقشت كثيراً، وهى مسألة العقل - الجسد. والتي تختزل الخبرات العقلية فى أحداث مخية. ونحن لا نستطيع أن نضيف التعاطف أو المرح للخلايا والموصلات العصبية. وأحد الأسباب، أن الخبرات العقلية تبدو متضمنة بشكل أكثر عالمية من الخلايا العصبية. إن الفكرة الواحدة مهما كانت سرعتها، تأخذ وقتاً أطول مما تفعله العمليات الفسيولوجية العصبية. وعلى نحو التسلسل الهرمى للأنظمة الموجودة عند النوع الإنسانى، فإن الفكرة تعد أعلى مرتبة من الخلية العصبية وعملياتها. وعلى هذا، فإنه يبدو أن الفكرة كعملية تنظم أو تتضمن مئات أو آلاف من العمليات الفسيولوجية العصبية، تماماً كما ينظم برنامج الكمبيوتر العديد من العمليات الالكترونية فى وحدة التخزين الأساسية به.

---

(\*) البوزترون: جسيم موجب نو كتلة تعادل كتلة الإلكترون. (الترجمة)



## تفاعل العقل - الجسم

لكن ما هي فكرة هذا التفاعل؟ لو أن المسألة كما ذكر ديكارت، فإننا سنناقشها على الرغم من التصنيف المختلف لجوهر الفكرة عن المادة، ثم يكون علينا أن نبحث عن تفسيرات ميتافيزيقية عن الكيفية التي تتفاعل بها المادة مع العقل. أما رؤية العقل والمخ على أنهما ببساطة مظهران للواقع المحتمل، يكون أقرب للحقيقية، إلا أننا لانزال غير قادرين على تفسير كيفية تفاعلها معاً. ولكي نكون متأكدين، فالعقل هو الظاهرة الداخلية، وهو الجانب الذاتى الداخلى، لما نعيشه من الداخل للخارج. ونحن لن نسعى لاكتشاف تيار الشعور كخبرة نعيشها ونجعلها شيئاً مدركاً بحواسنا. فلا سبيل لنا لرؤية وعينا كشيء مجسم. لأننا من يشكل هذا الوعي. كما أنه لا سبيل لنا لرؤية وعى الغير كشيء مجسم. وعلى أية حال، فإنه يمكننا أن نخبر وعى الغير بالتعاطف معه.

وإذا كان لدينا بالفعل القدرة على رؤية عقل الآخر، فإننا من المحتمل أن نشاهد بعض أنواع من ظاهرة الطاقة البارعة. وقد عرفت الفيزياء برؤية المجالات المتحولة (بألوان متعددة) عبر الأشخاص، والتعبير الشائع لهذه الظاهرة يشار إليه بهالة الإنسان، أو مجال الهالة. ولو أن هذه المجالات موجودة، فإننا سنكون قد اقتربنا مما نسميه المظهر الخارجى الموضوعى للخبرة الذاتية للعقل أو الوعي. وهذه المجالات الحاذقة ليست فيزيائية كما نفهمها، فهي لا تظهر ضمن أى بعد من الأبعاد الأربعة الفيزيائية المعروفة، وإلا كنا استطعنا قياسها أو ربما ربطها بالتدفقات الإلكترونية العصبية لموجات المخ. وحقيقة أننا لا نستطيع قياسها أو ملاحظاتها بالأجهزة يقترح أنها ديناميكية مليئة بالقوة والنشاط، إلا أنها ليست فراغية. ولو أنها تتضمن شكلاً من أشكال الطاقة، إلا أنها ليست الطاقة التي يمكن أن نلاحظها بشكل له دلالة، حتى وقتنا هذا.

## طبيعة الفكر

إن القضية الجوهرية هي: إذا أستطعنا أن نرى العمليات العقلية بشكل موضوعي (ولكن ليس كما نخبرها من الداخل والخارج) - فكيف يمكن أن تكون في حقيقتها إذن؟ هل لها مجال ترددي حول المخ يمكن تفسيره، في إطار الطاقات المعروفة، أو لها ترددات كمية أو فوتونية يمكن تجميعها على مستوى شديد الصغر؟ ومن الخارج، هل الوعي ببساطة هو الشكل العالمى لظاهرة الطاقة الكمية أو الإلكترونية؟ وسنتعارض مع مضامين هذه الأسئلة لاعتبارات محددة. فمثلاً، لو كان هناك وجود للوعي بعد فناء الجسد، إذن فالوعي (ثانية في مظهره الموضوعي) لا نستطيع تقليصه في هيئة نشاط مجال للإلكترون أو حتى للكم، ويخرج من المخ، فلو كان كذلك لانتهى بالموت. وبينما هو يعتمد جزئياً على مثل هذا النشاط في حياة الفرد، فإن حقيقة وجود الوعي بعد موت الإنسان يتضمن شكلاً لعمليات لا فيزيائية مستقلة عن القوى المعروفة في الفيزياء. وأبعد من هذا، فلو أن التخاطر، والشفافية، والمعرفة المسبقة تحدث - وثانية، فدلّل وجودهم قوى - فإن هذا يعنى أن الوعي يسلك بطريقة موجهة بشكل لا محلى لا مركزى. إن الرؤية عن بعد تتضمن أن العقل يستطيع بسهولة تخطى الحواجز الفيزيائية، والمعرفة المسبقة (معرفة المستقبل) تعنى أن العقل يعمل ما وراء حدود الوقت الذى نعرفه. وهذا السلوك يتحدى القوى والقوانين الفيزيائية التقليدية، ويقترح ثانية أن الوعي غير مادي بشكل أساسى وقادر على العمل بشكل مستقل عن العالم المادى الذى نفهمه حالياً.

ولهذا فنحن لانزال نسأل، "ما الوعي؟" وسيذكر الكثير عنه فى الفصل ١١، ولكن دعنا نناقش مرحلتين أساسيين للإجابة الآن. أما المدخل الأول فيُدعى "الطاقة الأحادية" (\*) والتي اقترحها الفيلسوف مارك وود هاوس عام (١٩٩٦)، حيث رأى الوعي

---

(\*) الأحادية تعنى: أحادية الأصل. أو أن الحقيقة كل عضوى واحد. أو القول بأن ثمة مبدأ غانيا واحدا كالعقل أو المادة. (المترجمة)

فى مظهره الموضوعى كشكل لا فيزيائى بارع من أشكال الطاقة، وأحدية الطاقة تفترض أن كل شىء موجود هو شكل من أشكال الطاقة، حتى الجانب الفيزيائى من الكون المعنى بالزمان والمكان، أو البعد الذى يتخطى حدود الفيزياء جميعها شكل من الطاقة، وقد شاعت هذه الرؤية عبر تاريخ الفلسفة، وفى دراسته الكلاسيكية، "سلسلة الوجود العظمى" عام (١٩٦٠) لآرثر لىجوى ذكر "مفهوم الكون كنظام متسلسل متدرج يتراوح بين الموجودات شديدة الضالة ثم يتدرج بشكل يسعى نحو الكمال، وبشكل أو بآخر، كانت هذه هى الفلسفة السائدة المسيطرة على النوع الإنسانى عبر التاريخ" (Wood house ١٩٩٦ - ٩٨).

وبينما تركز العلوم الحديثة فقط على أكثر الأشكال انخفاضا فى السلسلة (كالمادة، والطاقة الفيزيائية، وقوى الطبيعة الأربعة)، تركز كل الأديان والنماذج الميتافيزيقية على الأبعاد الحاذقة فى الكون (المتخطية للحواجز، كالسما، والنجوم والحالات التى ينسب فيها الهم والألم والواقع الخارجى). والاختلاف الأساسى بين العالم الفيزيائى وعالم ما وراء الحواجز، ليس فى أن الأخيرة توجد بها طاقة ولكن لأنها ببساطة موجودة بتتابعات أعلى أو تردد أسرع للطاقة. ويفترض أنها لا تتحرك بسرعة أعلى من سرعة الضوء. وبينما نفترض أن كل شىء بالكون محدود بفيزياء الزمان - المكان - تفرض الميتافيزيقيا أن الأفكار طاقة لكنها ذات تردد أعلى. وأحدية الطاقة لها جذورها فى الفلسفة الهندية القديمة، حيث فرعها: الثيوصوفية (وهى معرفة الله بالتأمل الفلسفى والكشف الصوفى)، والنموذج الشائع الذى اقترحه الفيلسوف ذائع الصيت - بوقت متأخر من القرن العشرين - هوكن ولبر، وهذا النموذج له جذوره المبكرة، وفيه يقترح ولبر - أن الكون متسلسل من ثمان طبقات أدناها المادة الفيزيائية وأعلاها المملكة اللامتشكلة المتجاوزة للحدود المادية (١٩٩٨).

وأحدية الطاقة تعد نظرية بارعة. فهى تدعى أن كل شىء مصنوع من نسيج واحد أو مادة واحدة. والفارق الرئيسى بين كون الزمان - المكان المادى والأبعاد اللافيزيائية المتجاوزة للمادة (التي تقبع بالأرواح والملائكة وخلافه) هو فارق كمى لا كيفى.

فالطاقة التي تنتقل أبطأ من سرعة الضوء موجودة بالكون المادى الفيزيقي، والطاقة التي تنتقل أسرع من سرعة الضوء الموجودة بعالم أو مملكة ما هو بارع وحاذق. ويرفض العديد من الفيزيائيين هذا النموذج استناداً على تعارضه مع نظرية النسبية العامة لأينشتين، والتي أكدت على أن لا شيء يتجاوز سرعة الضوء. أما مؤيدو نظرية الطاقة الأحادية فيعتمدون على أن نظرية أينشتين هي ببساطة مجرد نموذج واحد يمكن أن تحل محله فيزياء جديدة بيوم ما تسمح للأحداث أن تتخطى سرعة الضوء. ولو ظهر مثل هذا النموذج، فإننا سنقع في تناقض ظاهري على أية حال، إذ كيف يمكن للأحداث أن تقع مستقلة عن بعدى الزمان والمكان. إن فكرة الملائكة والأرواح التي تتفاعل مع العالم الفيزيائي خارج نطاق الفراغ أو المكان يصعب الإمساك بها، كما أن فكرة أن أحداثاً بارعة أو حاذقة تحدث خارج نطاق الوقت هي مفارقة حقيقية. وهذا التناقض عن عمليات وأحداث غير متعلقة بالزمان أو دالة عليه هو التحدي الأكبر لنظرية أحدية الطاقة. إلا لو عدّلت النظرية لتسمح لنوع مختلف من الزمن - ممكن زمن بشكل بديل كما يحدث بالأحلام - وله بعد مختلف مواز للكون المادى الفيزيقي. وفكرة أحدية الطاقة - البديلة - تقترح أن ما يحدث فيما وراء الزمان - المكان - ليس طاقة، ولا ظاهرة مجالية على الإطلاق، بل شيء آخر لا نستطيع أن نعطيه مفهوماً أو أن نفهمه كلياً. وربما تكون المعلومات فقط هي ما يوجد خارج نطاق الزمان - المكان، لكن لو أن الأمر كذلك، فكيف يحدث هذا بالمملكة التي تتجاوز حدود الواقع المادى؟ إن المعلومات في حد ذاتها ساكنة، ولا تفعل شيئاً. وتذكر الديانات أن الروح تبقى وتعيش بالجنة أو بالنار، وأن الملائكة تساعدنا بعدما نتخطى العالم الذى نعيشه. وهذه الظاهرة البارعة الموجودة التي تتخطى الحواجز تبدو كما لو كانت تتضمن نوعاً من الطاقة، أو تبدو في مظهرها كطاقة، بالأخذ بحقيقة أنها لا تتصرف أو تتفاعل مع العالم الفيزيقي. ولكن كيف تفعل هذا، وكيف تحدث أية عمليات باستقلال عن عامل الوقت الذى نفهمه؟ ويظل هذا الموقف متناقضاً في ظاهره وصعب فهمه وتصوره مستقلاً عن الوقت.



## ويبقى بعض الغموض

برغم وجود دليل قوى يفرض نفسه بقوة عن وجود كون أرحب من الكون الفيزيائي الذى ألفناه، فإن معظمنا يصعب عليه أن يتصور كيف يعمل هذا الكون بالضبط. وربما يكون هناك شكل من الوقت فى مملكة ما وراء الوجود المادى، ولكنه ليس مثل الساعة التى نستخدمها لقياس الوقت على الأرض. وربما يوجد وقت بأبعاد أخرى، مثل "وقت الحلم" الذى نخبره أثناء النوم. وربما يكون هذا الأقرب لفهم طبيعة عمليات وأحداث هذه الأبعاد البارة - كما نسميها.

ولنفرض من الآن أن المظهر الموضوعى للوعى هو شكل أو نموذج غير مرئى لهذه الطاقة البارة. وحتى الآن، نحن ليست لدينا أية فكرة واضحة عن الطاقة غير المادية وما يمكن أن تكون عليه، ويبدو أن العقل - كنموذج لمجالات الطاقة الحاذقة - والمخ كى يتفاعلا يحتاجان لتبادل نوع من الطاقة بينهما. وهذا يعنى أن الطاقة يمكنها أن تنتقل بطريقة ما بين العالم الفيزيائى الملاحظ والأبعاد الأخرى التى تتجاوزها، والعكس صحيح (وهذا يرجعنا لفكرة أحدية الطاقة أو للنموذج المتخيل عن الكون). وهذه الطاقة المتنقلة تبدو قادرة على عبور حواجز الأبعاد. فعندما أقرر رفع يدي يتحرك شكل من أشكال الطاقة من مجال غير مرئى إلى المستويات المادية - بين العملية العقلية المتضمنة فى اتخاذ قرارى والقشرة المخية التى دفعت بحركة رفع ذراعى. وهذه "الطاقة" كما تناولناها هنا بشكل مستفيض - هى التى تجعلنا نقوم بشيء ما على أية حال. ونحن نفترض أنه لو تم عمل شيء ما (كالتصميم العقلى لرفع الذراع) فإن نوعا من الطاقة يجب أن يكون متضمنا فى هذا العمل كى يتم.

ولو أن هذا الفهم للطاقة والوعى صحيح ولو جزئياً، إذاً فالكون يجب أن يكون أكبر من الكون المادى المعروف. فهو بالتأكيد يتضمن أبعاداً غير مادية أخرى، حيث تتم فيها الظواهر والعمليات العقلية والروحانية. وهذه العمليات ليست فراغية وليست محلية، فى طبيعتها، إلا أنها تتفاعل بالفعل مع العالم المادى. وقد يكون المخ بمثابة جهاز يتركز

فيه المظهر العقلى الروحانى اللامحلى بشكل يجعلنا نتجاوز حدود الواقع المادى. إلا أنه بعدما يرحل الجسد، يبقى الوعى، برغم زوال الجهاز الحافى للفكر أو الروحانيات. وقد يكون لدينا فى يوم ما فكرة واضحة عن السبب الحقيقى لهذا، ربما.

## الواقع يتضمن المادة والوعى

إن نموذج الواقع المقترح هنا ليس مادياً صارماً ولا مثالياً صرفاً. فالعالم ليس مادة فحسب، كما أنه ليس عقلاً فقط، إنه مزيج من الاثنين، فكل من المادة والوعى حقيقة متساوية. فلو أننا وسعنا الطبيعة لتشمل كل الظواهر الموجودة، وليست فقط الملاحظة بفيزياء العقل - المادة، فإن كلا من المادة والوعى يمكن اعتبارهما جزءاً من الطبيعة. يتفاعلان مع بعضهما البعض باستمرار ويمكن أن يؤثر فى بعضهما البعض عن طريق انتقال المعلومات/ الطاقة. والوعى غير محلى غير موضعى وغير مرئى فى الفضاء، أما نشاط المخ الذى ينظمه الوعى ويناغم بين أشكاله المختلفة فهو مرئى ويمكن قياسه. (ومن الجدير أن نعيد الحديث عنه هنا كمظهر للوعى الموضوعى، وليس كمظهر ذاتى داخلى). وبإيجاز، بينما يتضمن الوعى المعلومات بالتاكيد، يتضمن أيضاً بالتاكيد نوعاً من الطاقة الدينامية. إن الوعى هو المعلومات الذكية الفاعلة. ولو أردنا أن نرجع للوراء، من وجهة نظر أحدية الطاقة: فإن الوعى (فى شكله أو أساسه الموضوعى) والواقع المادى يمكن رؤيتهما كعلامات مختلفة على سلسلة متصلة واحدة. وعليه فالبنية الأساسية لكل من المادة والوعى تنبع من نفس المصدر.

## الاستنتاج

إن الفكرة الأساسية لهذا الفصل تقترح أن الواقع - وهو الكون بالمعنى العريض لهذه الكلمة - يتجاوز حدود الكون المادى الفيزيائى الذى يدرسه العلم. والأحداث غير المعتادة مثل الشفافية والمعرفة المسبقة تتضمن وجود عمليات مستقلة عن الزمان والمكان. وعندما نقرب أكثر من لب الفصل، نجد أن المحتويات الذاتية للوعى نفسه -

والتي تتضمن كيفياً مشاعر الفرد، وأفكاره وأحاسيسه، ورغباته، وإلهامه - لا توجد  
بمكان ما بجسد الفرد أو مخه المادى. ونحن نستطيع أن نعيشها كخبرة فى اللحظة  
الراهنة، ولكنها يمكن أن تكون أشياءً فقط عندما تعمل بشكل واع فى الذاكرة. وهناك  
فرضان عن علاقة العقل الذاتى بالمخ أو بالأحداث المادية المقترحة. أحدهما يقترح أن  
العقل الذاتى عبارة عن معلومات صرفة ولا يتطلب أى شكل من أشكال الطاقة كمادة.  
ومشكلة هذا النموذج هو تفسير تفاعل الوعى فى إطار المخ المادى. أما فرض أحدية  
الطاقة وهو الفرض الثانى يقترح أن الوعى الذاتى شكل من أشكال الطاقة البارعة  
وهى ليست طاقة كهرومغناطيسية، ولكنها تتفاعل مع المجالات الكهرومغناطيسية فى المخ.  
وتتضمن أحدية الطاقة سلسلة من الطاقات لترددات متنوعة، حيث ترددات بطيئة بالعالم  
المادى، وترددات أسرع فى العالم المتجاوز لحدود الزمان والمكان. وهذا متسق مع نظرية  
سلسلة الوجود العظمى التى اقترحتها العديد من الفلسفات التقليدية، كما ظهر بنموذج  
كن ولبر عن تطور نمو الوعى. ومشكلة هذا النموذج تتمثل فى تفسيره لنوع من الطاقة  
الحاذقة أو البارعة تستطيع أن تعمل خارج نطاق الزمان والمكان.

ويإيجاز لايزال النقاش مستمراً عن طبيعة الوعى بالضبط وكيف يتفاعل مع  
العالم المادى، وذلك على الرغم من أن الواقع يتجاوز حالياً حدود الفيزياء المعاصرة.  
وقد تقدم لنا الفيزياء فى المستقبل فهما أفضل لهذا الموضوع.





## الفصل السابع

### توسعة مجال المعرفة الصادقة:

### طرق المعرفة الحسية فى مقابل طرق المعرفة الحدسية

فى الثلاثمائة سنة الماضية، اعتبرت المعرفة الصادقة فى الغرب هى المعرفة المستمدة فقط من المعرفة العلمية، وعليه فالمعرفة الصادقة هى المعرفة المستقاة فقط من الطرق العلمية للبحث، والتي يمكن إعادتها بالتجارب الحسية التى يصدق عليها عدد مختلف من الملاحظين. وبالتالي فهذا يستثنى أشكالاً أخرى من المعرفة مثل:

- ما يبدو أنه يتطابق، على الأقل جزئياً، مع الأحداث أو الظواهر التى لا تعتمد على الملاحظة المباشرة بالحواس.

- ما إذا كان التجريب يعتمد فقط على ما دون الخبرة الحسية.

- حقيقة ما نعتبره صحيحاً أو خاطئاً.

والتالى هو أمثلة لأشكال من المعرفة لا تعتمد فقط على الخبرة الحسية، وتتضمن حالات يمكن اعتبارها صحيحة أو خاطئة.

### المعرفة القائمة على التقمص العاطفى (التعاطف الوجدانى)

هذا الشكل من المعرفة يعتمد بالأساس على معرفة المشاعر والتى نكتسبها من خلال التفاعل المباشر مع الشخص الآخر. فعلى سبيل المثال، قد نصف سالى على أنها مستقلة وبول على أنه مسيطر. ومعلوماتنا عن الخصائص الشخصية للفرد الآخر تعتمد

على كل من الملاحظة الحسية للفرد الآخر والقدرة الشعورية بالأساس على فهم أو مشاركة المشاعر الداخلية للفرد الآخر وكذلك دوافعه ورغباته. وقد لا يكون لدينا أساس لفهم خصائص وسمات الفرد مثل الاستقلالية، والخجل، والتسلط، والطاعة، دون معرفة داخلية عن الحال التي تكون عليها هذه الخصائص - أى معرفة قائمة على أساس الخبرة الذاتية للفرد عن طبيعة الاستقلالية، والخجل، والتسلط، والطاعة. أما الملاحظة الحسية للسلوكيات الخارجية فتعطينا فكرة فقط عما يجرى أمامنا، ولكننا نبني معلوماتنا فيما بعد عن خصائص الآخر اعتماداً على المعرفة القائمة على التقمص الوجداني لخصائص الأفراد الآخرين من الداخل للخارج. وعلم النفس خاصة فى مجالات الفرعية عن الشخصية، وغير العاديين، وعلم النفس الإكلينيكي - قد قام بتوسيع فكرة المعرفة التجريبية، لتتضمن ليس فقط المعرفة الحسية ولكن أيضاً المعرفة الوجدانية لمشاعر الغير. وتقوم التفسيرات الإكلينيكية للشخصية على أساس كل من الملاحظات الحسية للسلوك والإدراك الوجداني لدوافع الفرد الداخلية ومحفزاته ومشاعره وحيله الدفاعية وإسقاطاته، وشعوره بتقدير ذاته، وغيرها من العوامل. ومثل هذه المدركات من غير الممكن تحصيلها فقط على أساس الملاحظة الحسية للسلوك الخارجى، (وذلك على الرغم من أن السلوكيين الراديكاليين مؤيدى سكرن يعتقدون أن هذا قد يكون ممكناً).

### المعرفة القائمة على خبرة الحياة العملية

نحن نكتسب هذه المعرفة عن الحياة من خلال الخبرة اليومية. وفى الفلسفة غالباً ما يشار إليها على أنها "المعرفة الوجودية" أو المعرفة المستقاة من خبرة الفرد اليومية ومن حياته ككائن إنسانى (معلومات خاصة بوجوده). والمعلومات الوجودية مشابهة لما أسماه أرسطو "الحكمة العملية" والأمثلة عليها فى حالات مثل "القدرة على تنمية وتقوية وتغذية العلاقة الحميمة بالالتزام بالعهد والعمل"، و"القدرة على التسامح ومغفرة أخطاء الآخرين بمحض إرادة الشخص المتسامح"، و"الشعور بالإثابة عند خدمة الآخرين".

(خدمة الآخرين حباً في خدمتهم). ومثل هذه المعرفة معترف بها على مستوى العموم. فنحن نتفق على حقائق ومبادئ معينة للحياة وعلينا أن نكتسبها (وقد نكتسبها أحياناً بصعوبة) عبر خبرة الحياة. ويتنوع اتفاق عموم الناس اعتماداً على الحالة أو الموقف، مثل "عامل الناس كما تحب أن يعاملوك به". وقد تحظى الأوامر باتفاق أكبر عبر البشر والثقافات، مثل عبارة مثل "ليس بالخبر وحده يحيا الإنسان". وكلما زاد الإجماع على مثل هذه المعرفة، كلما ازداد قبولها على مستوى عالمي.

والمعرفة الوجودية لا تطابق المعرفة المتضمنة بمجالات العلوم الطبيعية والاجتماعية (إلا إذا كنا ندرس معايير ثقافية بعينها وعاداتها الأخلاقية). والعلم الصرف يركز بالأساس على المعرفة النظرية والوصفية لظاهرة علنية وصريحة - حيث يركز على "كيفية عمل الأشياء" في نمط المعرفة. أما المعرفة الوجودية فهي عملية، والأشكال الأكثر عالمية ومناسبة واتساعاً فيها تستقي من الحس العام والحكمة العامة لجموع البشر. والحكمة هي شكل من أشكال المعرفة الوجودية، والتي انتشرت بشكل واسع وأثبتت كفاءتها عبر الوقت.

والمعرفة الوجودية سمة مشتركة عامة مع المعرفة العلمية، وتقوم على فكرة أنه كلما كثرت التجارب كلما كثرت الخبرات المجمعّة وكلما كبرت الثقة في المعرفة المستقاه منها. حيث تكتسب المعرفة العلمية مصداقيتها من صحة نتائجها عبر الزمن، وبالمثل فنحن نميل لحكمة أكثر نمواً - تستقي من المعرفة الوجودية لخبرات متراكمة وصادقة عن الحياة - ويحدث هذا من تكرار خبرات الأجيال عبر الزمن.

### المعرفة فوق المعتادة

تكتسب المعرفة فوق المعتادة من عمليات التخاطر، والشفافية والمعرفة المسبقة (لأحداث مستقبلية)، والمعرفة لأحداث جرت بالماضي (ولم يعيشها الفرد). وفي بعض الأحيان تقترب أشكال هذه المعرفة مع المعرفة الحسية، وذلك على الرغم من أنها

تستقى من خبرات خارج نطاق الحواس. فالشيء المحجوب أو الواقع على مسافة لا يراها الفرد، يقع ضمن نطاق الشفافية (أو الرؤية الشفافة - حيث يعرف الفرد وجودها دون الرؤية بالعين) وهذه يمكن التحقق من صحتها بوجود ملاحظين مستقلين (يتأكدون من صحة وجودها بشكل مستقل). كما يستطيع عدد من الملاحظين المستقلين رؤية نفس العمليات المرضية الحادثة بشخص ما، وكتابة نفس التشخيص الطبي، برغم كونهم مستقلين في عملهم. ومن عاش خبرة الخروج من الجسد يمكنه فحص هذه الخبرة مع من عاشوها بأماكن أخرى منفصلة عبر المسافات.

### البصيرة الذاتية والحدس

تعتمد هذه المعرفة على الإدراكات الحدسية والأحاسيس الداخلية. ومثل هذه المعرفة غير معترف بها على مستوى الجمهور، وتميل لأن تكون فردية بدرجة كبيرة. ولو حدث بالواقع ما يؤكد الأحاسيس الداخلية، أى لو تحققت أحاسيسنا فى خبرات حياتية لاحقة لهذه الأحاسيس، فنحن نشعر بصدقها ونشعر بأنها حقيقية. وقد يتفق الآخرون معنا أو لا يتفقون. وقد تتداخل المعرفة الحدسية مع المعرفة الوجودية. فعندما يكون لدينا شعور حدسى عن الفعل الصواب فى موقف ما، فإن هذا قد يثير وعينا لاستفادتنا من خبرتنا الجمعية بالحياة. وعلى جانب آخر، قد تقود أحاسيس حدسية أخرى لمعرفة علمية جديدة. والمثال الكلاسيكى على هذا هو اكتشاف حلقة البنزين فى الكيمياء والتى اقترحها فريدريك كيكل عندما نام أثناء النهار ورأى حية تعض ذليها. وهذا النوع من المعرفة ليس حسيا، ولا استقرائيا: إذ إننا ندرك فجأة شيئا ما إدراكا كليا، دون أن تُستنتج من سلسلة من الخبرات الحسية. والحدس والبصيرة والمشاعر الذاتية ليست جزءا من البحث العلمى يمكننا التحقق من صحة فروضها. إلا أنها تسهم فى معرفتنا بالآخرين وتتداخل مع معرفة مشاعر الآخرين.



## المعرفة القائمة على الرؤية الروحانية أو الباطنية

تستقى هذه المعرفة من التأمل والتدبر الدينى المباشر لنظام الكون الأعلى وللواقع. ومثل هذه المعرفة مدركة بعين العقل الداخلية دون أن تتضمن أى شىء مادى خارجى مستقى من الرؤية، أو السمع، أو اللمس. والأمثلة على ذلك تتضمن خبرات روحانية يتفاعل فيها الفرد بعمق مع الأشياء، حيث يعيش خبرات يرى فيها موجودات روحانية، أو يعيش حالة حرجة بين الحياة والموت، ويعود بعدها للحياة، فيمر بأثنائها بخبرات مابعد الحياة. (ومثل هذه الخبرات الروحانية تدرك لأشياء ذات طاقة وطبيعتها أثيرية كما لو كانت موجودات خارجية، إلا أنها ليست كذلك.. أى أنها ليست أشياء مادية خارجية تدرك بالحواس العادية). وكل طرق المعرفة هذه تجريبية، إلا أنها أكثر اتساعاً من الخبرة القائمة فقط على البصر والسمع واللمس والتذوق والشم. إنها طرق مشتركة للمعرفة، حيث إنها تتضمن دمج أو مشاركة الوعى فيما نعرفه. وعلى الرغم من أن المعرفة الحسية عن الأشياء والعمليات المادية تتضمن تفاعل الشىء الملاحظ بما فيه من ترددات ميكانيكية وموجات كهرومغناطيسية إلا أنها لا تتضمن مشاركة أو دمج الوعى بين القائم بالمعرفة والمعرفة ذاتها. أما أشكال المعرفة المشتركة فهي تتضمن أيضاً فى جزء كبير منها الحدس، والذي يشير للمعرفة الفجائية للشىء ككل دون أن يبنى هذه المعرفة على ملاحظات حسية مباشرة. (وقد تشترك المعرفة الحسية فقط فى مرحلة النتيجة النهائية) (\*)

## المعرفة الحسية مقابل المعرفة الحدسية

طيلة ٢٥٠٠ عام مضت كان هناك نزاع بين أشكال المعرفة الحسية وأشكال المعرفة الحدسية / أو المشتركة. حيث كان يفضى هذا النزاع لاتجاهات متعارضة بين الاثنين. فالمعرفة الحسية غالباً ما تكون مؤلفة من عناصر بسيطة. فهي تبدأ برؤية

---

(\*) عند وصول الفرد لنتيجة معينة اعتماداً على حدسه قد يختبر صحة هذه النتيجة فيما بعد بناء على الملاحظة الحسية. (الترجمة)

الأشياء كأجزاء وتتجه نحو استنتاج الكليات من هذه الأجزاء. أما المعرفة الحدسية، على الجانب الآخر، فهي عالمية. حيث تبدأ بالفهم أو الإدراك الكلى للأشياء ككل، ثم تقوم بتجزئة هذه الأشياء لأجزاء صغيرة.

والنزاع القائم بين شكلى المعرفة هذه يعود لما قبل عصر الكنيسة باليونان، حيث أفلاطون وفيثاغورس قد ركزا على الجانب الحدسى أو المباشر القائم على المعرفة باستبصار أشكال الأفكار، بينما فضل أرسطو والسوفسطائيون المعرفة القائمة على الحواس. وقد تمسك أفلاطون بالمعرفة الحدسية واعتبرها أشكالا أكثر سمواً من المعرفة الحسية ذات المظهر المادى. وقد اعتقد بهذا، فى الحقيقة، لأنه رأى أن رؤية العالم فى جوهره انعكاس لشيء سرمدى أو لا نهائى وخالد، فهو نموذج معرفى متجاوز للحدود، يصل فيه الفرد للفهم فقط من خلال مدلول الحدس العميق. وهذه الرؤية تتعارض مع التفسيرات الطبيعية للأشياء. حيث فسر ديموقراطىوس وأصحاب المذهب الذرى(\*) العالم فى مصطلحات من الحركة العشوائية لعدد لا نهائى من الجزيئات الطبيعية (وهذا الشكل مقبول بطريقة ما فى النظرية الذرية الحديثة). والسوفسطائيون أمثال بروتاجورس أرادوا الاستغناء عن التغيرات المتيافيزيقية جميعها، حيث فضلوا مذهب التشكك البراجماتى أو العملى. فمن وجهة نظرهم، أن جهدنا فى فهم الكون يمكن أن يقاد بطريقة خاطئة وألا يصل إلى الفهم الصحيح. وعليه فيجب أن تكون المعرفة عملية وقابلة للتطبيق فى حياة الإنسان.

ومشكلة رؤية السوفسطائيين أنها تميل للتدخل مع المذهب النسبى(\*\*) المتشكك والمذهب المنفعى الصرف الذى يتطابق فى مظهره مع العبارة (أياً كان ما تفعله- بالنسبة لى ولثقافتى، فإنه يجب أن يكون حقيقياً). وقد خلف لنا هذا خواءً روحياً فى عهد اليونان القديمة، كما ترك لنا اليوم فراغاً فى وقتنا الحاضر عندما أعيد طرح هذا الموضوع بفترة ما بعد الحداثة. ولو كانت طبيعة الإنسان مقياساً لكل الأشياء،

---

(\*) المذهب الذرى: الذى يرى أن الكون مؤلف من ذرات. (الترجمة)

(\*\*) المذهب النسبى: الحقيقة نسبية تتفاوت تبعاً للفرد والظروف والزمان. (الترجمة)

ولو لم يكن هناك نظام متجاوز للحدود والفواصل، إذن فكيف يمكن أن يكون هناك أساس ثابت للأخلاق والمعرفة؟ إنه لن يكون هناك سوى معرفة محدودة بمجتمع بعينه وثقافة معينة لما يحدث للأفراد ويعتقدون فيه عن بعضهم البعض. وقد جدد سقراط وتلميذه أفلاطون البحث لإيجاد أساس ثابت للأخلاق والمعرفة. وقد قدم مفهوم أفلاطون عن نموذج الخير وما اعتقده عن أساس الرياضيات البحتة وأشكال الهندسة، أساساً جوهرياً للأخلاق والجمال والأحكام العلمية، في وقته. وقد عكست رؤيته عن مادة الكون الداخلية ببساطة ظهور الأشكال الأبدية اللامادية النموذجية والتي سميت فيما بعد بالمثالية.

أما أرسطو فقد طور وضعاً مغايراً لذلك. حيث اعتقد أن البحث عن المعرفة يجب أن يبدأ ليس بالمعرفة الحدسية المتجاوزة للحدود، ولكن بالمعرفة الحسية للأشياء المادية. فالمعرفة يجب أن تؤسس على برهان من حواسنا، ويجب أن تأخذ في اعتبارها الأشياء المادية في عالمنا الواقعي. فالنوعيات مثل المادة، والشكل، والحركة هي خصائص نستخلصها من الأشياء المادية، وليس من الواقع المتجاوز للحدود أو من أنفسنا. وفي الحقيقة، فقد صرح أرسطو أن الأشكال المستخلصة للأشياء مثل الأشجار والمناضد، موجودة بالفعل، فيما أشار إليه على أنه بمثابة "علة شكلية" للشئ. وعلى أية حال فالشكل لا يمكن أن ينفصل عن الشئ، حيث إن واقعه مغموس في الشئ وغير مستقل عنه. وفي الحقيقة، فكل شئ بالنسبة لأرسطو له أربعة أشكال أو أسس للتفسير مرتبطة ب: الشكل، والمادة، والفعالية، وأخيراً العلة. وعليه، فبرغم أن أرسطو مثل أفلاطون اعتقد في أن نماذج وأسس نظام العالم حقيقة، إلا أنه على عكس أفلاطون اعتقد أن الحقيقة مغمورة في الأشياء نفسها وغير متجاوزة للذات الموجودة. وقد كانت آراء أرسطو - عن أن التجربة الحسية هي أساس المعرفة وعليها أن نعطي الأولوية للأشياء المادية الموجودة - بمثابة البداية للمدخل العلمي للعالم وكانت افتراضات الأساسية بداية للتجريبية والمادية. ومنذ وقت أرسطو وأفلاطون لا يزال النزاع والتوتر قائماً بين هذين المدخلين المختلفين في أساسهما لفهم العالم، حيث الأول يعتمد أساساً على الحدس وأشكال المعرفة المشتركة، وغير ذلك يعتمد أساساً على الخبرة الحسية. وقد قاد إعطاء

الأولوية للتجربة الحسية لرؤية العالم على أنه محدود في إطار كون طبيعي مادي نلاحظه من الذرة إلى كل المجرات. أما إعطاء الأولوية لأشكال المعرفة المشتركة والحدسية قاد لرؤية عالم يتضمن نظاماً أكثر براعة وغير مادي ومتجاوز لما نراه ظاهرياً. وعبر هذه الأزمنة ظلت هذه المملكة البارعة توصف بكلمات مثل العالم الصوفي، أو الحالم، أو الحكيم، كما شكلت أسس ديانات العالم.

## أعمال يونج النفسية

قدم علم النفس في القرن العشرين سياقاً جديداً لفهم هذين المذهبين. حيث فرق كارل يونج بين أربعة وظائف نفسية: هي التفكير، والشعور، والإحساس، والحدس. (١٩٧٦) وكل فرد يميل لأن يتخصص في واحدة أو اثنتين من هذه الوظائف، بينما تبقى الوظائف الأخرتان أقل نمواً. وقد استخدم استبيان "Myers-Briggs Type Indicator" في محاولة لتقييم العلاقة الأولية بين هذه الوظائف الأربعة عند أي فرد معين ويرى يونج في نظريته أن هدف النمو النفسي - الذي أسماه الفردية أو التفرد - هو تنمية هذه الوظائف الأربعة تنمية قصوى ومتكاملة. وعليه، إذا ملنا لتنمية الوظائف الحسية والتفكير في الشخصية (والذي يمكن أن يساوي المدخل العلمي لفهم العالم) فإننا نحتاج لتنمية الوظائف الحدسية والشعورية لتتكامل معه. وبالمثل، إذا أردنا أن ننمي المشاعر والحدس (والتي تكافئ طرق المعرفة المشتركة والحدسية) فإننا نحتاج لتنمية الوظائف المنطقية والحسية. والوجود الإنساني الكلي يجب أن يكون قادراً على اعتناق الوظائف النفسية الأربعة. وكل مجتمع يجب أن يكون قادراً على فعل هذا. وثانياً، فبالنظر لتاريخ الغرب عبر أكثر من ٢٥٠٠ عام مضت، فإننا يمكننا أن نرى أن شكلي المعرفة كانا في نزاع مع بعضهما البعض. وانتقت النماذج المختلفة أو الرؤى المختلفة للعالم التركيز على مدخل دون آخر. وقد رأينا أنه من عصر النهضة قد تم تجديد هيمنة المعرفة الحسية في المدخل العلمي لرؤية وتفسير العالم، والتي بدأت بفرنسيس بيكون واستمرت بعلماء مثل جاليليو ونيوتن، وكذلك فلاسفة تجريبيين مثل لوك وهيوم. أما الطرق الحدسية المشتركة للمعرفة والحاذقة أو البراعة في العالم، قد همشتها



الموضوعية والعقلانية والحسية بعلوم عصر التنوير من القرن الثامن عشر وحتى العشرين. وحتى وقت متأخر بالقرن العشرين استمرت التجريبية العلمية فى سيطرتها على مفاهيم الإنسان عن كل من المعرفة الصادقة وطبيعة العالم. وخلال الثلاثين عاماً الماضية ظهرت العديد من العلامات التى تشير لبداية إعادة كسب الشرعية لطرق المعرفة المشتركة/ الحدسية بعد عقود من تجاهلها. حيث تعاملت العديد من الكتب مع الحدس على أنه أساس للمعرفة الإبداعية. وعلم النفس الإنسانى ركز على المعرفة الوجدانية (الخاصة بالتقمص - أو التعاطف الوجدانى لمشاعر الغير) والدور الكبير الذى يمكن أن تلعبه فى فهمنا الحديث لشخصية الإنسان ودوافعه ونموه. وبالإضافة لهذا، فهناك انبعاث أو ميلاد جديد للاهتمام بالظواهر فوق الطبيعية والمعرفة المكتسبة من عمليات فوق طبيعية مثل التخاطر والشفافية. وهناك اهتمام مماثل بطرق المعرفة النابعة من المجتمعات الأهلية على فطرتها. وقد أطلق الفيلسوف المعاصر كن ولبر على كل أشكال المعرفة معنى يشير إلى تساويها جميعها فى قيمتها ومناسبة كل شكل منها لمناطق معينة (١٩٩٦). ويبدو من الظاهر أن شكلى المعرفة الحدسية/ المشتركة، والمنطقية الحسية هما جزء من قدرة الإنسان الكلية على فهم العالم. ونحن نحتاج بشكل مطلق لإيقاف الحط من أحدهما على حساب الآخر، وبدلاً من هذا، نحن نحتاج كليهما ليتكاملا كمدخل لفهم العالم. وأى علم معرفة (أو علم وجود) يخفق فى هذا، يعد قاصراً ولا يستطيع تقديم صورة كاملة عن الكون. إن الذى يعطى المعرفة الحسية ميزة ثابتة (فى وجودها المقبول كشئ صادق) هو أنها تقود نفسها بسهولة للصدق التام. فكل فرد يمكن أن يصدق اعتماداً على الملاحظة المباشرة، كقولنا عبارة "أن القطة على السجادة" فهناك مشاية أو سجادة تجلس عليها قطة. فهناك ببساطة تطابق مباشر بين الملاحظة والشئ الذى نلاحظه. ولأنه من السهل إعادتها وإثباتها عبر الملاحظات الحسية، فقد قصرت العلوم الطبيعية نفسها على الوصف والتفسير اعتماداً على هذا المنحى الحسى. وعلى أية حال، حاولت العلوم الإنسانية - مثل علم النفس الإكلينيكي والأشكال الأخرى الأكثر تفسيراً مثل علم الاجتماع وعلم دراسة الأجناس - تجاوز المستوى الحسى لمنحى تشاركي تعاطفى. وعليه فالفلسفة والأدب والفن والدين لا تزال تقدم الأشكال الأولية الأساسية للبحث فى المناحى الوجدانية والحدسية للمعرفة.

## مسألة المصادقية

عبر الثلاثمائة عام الماضية اعتبرت المعرفة الحدسية/ المشتركة غير صادقة بشكل كاف أو محدودة المصادقية لأنه لم يصاحبها رضا تام وعام، فقد يكون لفردين إدراك شعوريان (وجدانيان) لنفس الشخص، أو تفسيرات مختلفة لأحداث معينة ذات دلالة، وعلى الرغم من أن بعض الأفراد يرى الملائكة، إلا أن عددهم غير كاف (على الأقل) لإعطاء مصادقية لما يروه كما نرى التفاح أو أشجار التفاح. وعليه، فكل أشكال المعرفة المشتركة تأويلية. وعلى أية حال، فإن نفس الشيء يمكن أن يقال على المعرفة العلمية في إطار سياق النموذج القائم. وتكتسب المعرفة المشتركة مصداقيتها من مستوى زيادة الرضا العام عنها عبر الأفراد والثقافات، وبزيادة مستوى القبول بين الأشخاص وعبر الثقافات تزيد مساحة قبول المعرفة الحدسية. فعبارة مثل "عامل الناس كما تحب أن يعاملوك به" لها مستوى قبول عال، إذ إن معظم الناس بمعظم الثقافات يتفقون عليها. وعبارة مثل "وجود قوة أعلى يمكن أن تستجيب لتضرعاتنا" لها درجة اتفاق أقل، ولكنها لا تزال مقبولة عند العديد من الأفراد حول العالم. وعبارة مثل "الملائكة والأرواح تلهمنا" لها قبول أقل لانتسابها لأعداد أقل من الناس والثقافات التي خبرتها أو جربتها ويمكن أن تؤيدها. إلا أن الاعتقاد العام بالروح يكتسب مصادقية عبر العالم، وذلك ببساطة لأنه جزء من أديان العالم حتى وإن كان في إطار مفاهيم مختلفة وتعبيرات مختلفة تصفه. وعليه فإننا يمكننا أن نبدأ في تقييم مصادقية المعرفة المشتركة المعتمدة على الحدس أو الإلهام استناداً على درجة الرضا التام والعام عنها، وكلما كبرت درجة الاتفاق عبر الأفراد والثقافات، كلما زادت ضرورة اكتساب المعرفة وانتشارها بثبات عبر العالم. وعلى جانب آخر، يمكننا القول أن المعرفة الحدسية / المشتركة التي لم تحظ باتفاق عال ليس بالضرورة خاطئة. فهي على أية حال تحظى بقبول أقل في بناء المعرفة العامة كجزء من المعرفة العلمية. ولكن، هل الاتفاق العالی أو بدرجة مرتفعة بين الأفراد والثقافات يضمن مصادقية المعرفة؟ ليس دائماً. فبعد كل هذا، اعتقد الأفراد عبر العالم لعدة قرون بأن الأرض منبسطة والنجوم تدور في فلكها، وبرغم ذلك أصبحت

هذه المعتقدات خاطئة. وعلى أية حال، يمكن أن يقال هذا على المعرفة العلمية المعتمدة على الخبرة الحسية. فالنظرية الذرية التي سادت بالقرن التاسع عشر سقطت بالقرن العشرين بظهور ميكانيكا الكم. وفهم نيوتن للحركة والجاذبية قد انهار (أو اتسع) في إطار نظرية أينشتاين الخاصة ونظريات النسبية العامة. وبشكل غير محدود، تعد كل أشكال المعرفة بالعالم تأويلية وذاتية الرؤية، وذلك على الرغم من أن هذا يمثل حالات أقل في معظم أشكال المعرفة الموجودة عبر العالم والتي يشار إليها بالحكمة. والسؤال هو، هل يمكن لأشكال أكثر حكمة أن تكون أكثر عالمية وتستمر كحقيقة أكثر من أفضل النظريات العلمية عن الكون على أساس الخبرة الحسية؟ الفيلسوف اليوناني أفلاطون اعتقد أنها قد تكون.

### النموذج الجديد: توسعة مفهوم مصداقية المعرفة

إن المدرك الأساسي للنموذج الجديد البازغ في وقتنا هذا هو أن التمييز بين أشكال المعرفة الحسية وغير الحسية تمييزاً اعتبارياً بدرجة كبيرة فهو اعتباري بالنسبة للكون وبالنسبة لواقعنا أن نعتقد أن الحقيقة تستقي فقط من المعرفة الحسية. وذلك فقط لأن المجال الحسي أيسر في تصديقه بدرجة كبيرة من خلال اتفاق الملاحظات عبر الأفراد، فهو أيسر في الملاحظة وأكثر واقعية من المعرفة غير الحسية. وظل هذا الخطأ مستمراً عبر الثلاثمائة عام الماضية بشكل أربك فهمنا للواقع وللوجود مقارنة بالظواهر التي يمكن الوصول إليها باتفاق الملاحظات الحسية العامة. وعندما فعلنا ذلك، فإننا قد قلصنا الكون، لما ذكره كن ولبر "الأرض المسطحة" - أي الشيء الطبيعي المادي الذي يخلو من الغرضية والروح والمادة (١٩٩٦). وعندما استخلصنا كل أشكال المعرفة، بوعي كامل باختلاف مصداقية الأشكال الأرفع مقاماً (مثل التعاطف والحدس والرؤية) بدأنا نستنبط فهما أكثر عمقاً ومعنى أكثر روحانية للكون. وبدأنا كذلك في مد الجسور بين الدين والعلم والذي استمر لأكثر من أربعمائة عام. فهناك كون واحد فقط، "هناك بعيداً (وذاًتياً بكل الأشياء)". وعلى الرغم من أننا نميل للتقسيم الثنائي السابق، إلا أن الكون في طبيعته غير منقسم وهو كل واحد.

وتقييم الوعى عبر المائة عام القليلة القادمة ستقودنا للمزيد من القبول لأجزاء أرحب من المعرفة الحدسية/ المشتركة، وعندها ستصبح مصداقية الإدراك التخاطرى والشفافية كمصداقية المعرفة الحسية الآن. عندما يصبح معظم الأفراد بدلاً من القليل منهم قادرين على رؤية الأرواح والملائكة. حيث سيكتسب وجود مثل هذه الأشياء مصداقية والمعرفة عنهم ستربط مجال المعرفة العامة. وبإيجاز، فعندما يتطور الوعى ستنمو مصداقية المعرفة الحدسية. (والتسليم بمثل هذه العملية قد يستغرق بضعة قرون لينتشر فى المجتمع الغربى).

وعندما تكتسب المعرفة الحدسية / المشتركة منزلة وطيدة مكافئة للمعرفة الحسية على مستوى العامة، سيتسع مجال الكون عن هذا الكون الفيزيائى المادى المقبول الآن، وربما أكثر مما كان فى الأكاديميا(\*) حيث كوناً يحوى أبعاداً بارعة وغير فيزيائية (مادية) مع الأشياء المادية الملاحظة، وهذا الأمر سيكون شائعاً فى المعرفة العامة لكل فرد. وفى الوقت الحاضر، تميل المعرفة الحدسية لأن تكون تأويلية أكثر وتوجهها الثقافة أكثر للمعرفة التجريدية على أساس حسى. (هذا على الرغم من أن المعرفة الحسية للعلم أيضاً تأويلية بدرجة كبيرة ومعتمدة على الثقافة). وعليه، فهل نحتاج بشكل أساسى لدخل مختلف فى تقييم مصداقية المعرفة المشتركة/ الحدسية؟ أو هل يمكننا استخدام نفس معيار المصداقية وهو التطابق، والاتفاق العام أو إجماع، والقابلية للتكرار - المستخدمة بالمعرفة الحسية، فى المعرفة الحدسية حتى لو كانت توقعاتنا فى ذلك أقل؟ والسؤال متروك للقارئ للتأمل.

---

(\*) مدرسة أفلاطون.



## الاستنتاج

نسخلص مما سبق، أن المعرفة التجريبية ظلت لمئات من السنوات القليلة الماضية، الوسيط الحسى الوحيد لفهم العالم. واعتبرت أشكال من المعرفة المشتركة - بما فى ذلك التعاطف، والاستبصار، والمعرفة فوق المعتادة من خلال عمليات مثل التخاطر، والاستشفاف، والإلهام الروحانى - شخصية بحتة. وقد ساهمت الرؤية الناشئة للعالم فى توسيع مجال تركيبة المعرفة الصادقة. وعليه فقد نشأ تصديق متساو لكل من الطرق الحدسية فى المعرفة جنباً لجنب مع المعرفة الحسية المحدودة. ومنذ مائة عام مضت، تحدث وليم جيمس عن فكرة أن كل أشكال خبرة الإنسان يمكن أن تكون لها قيمة جوهرية فى فهم العالم، وقد اقترح فى هذا التجريبية الراديكالية (١٩٠٢). ويبدو أن الكون الذى نسكنه له شكلان رمزى ومادى، ووجه ذى معنى يمكن أن يفهم كلية من خلال خبرة الإنسان الداخلية الذاتية حسياً وحدسياً معاً. وهذان الشكلان من المعرفة يرسمان شكلين متميزين من قدرات الإنسان، إلا أنهما يعرزان نفس الطريق. والملاحظات المتكررة والاتفاق العام عبر الملاحظين والثقافات تزيد من مصداقية وثبات المعرفة الحدسية، تماماً كما هو الحال فى المعرفة التجريبية عبر العالم.



## الفصل الثامن

### نحو مزج بين الدين والعلم

لقد تطور العلم عندما فصل نفسه عن الدين. فقد احتاج لتمييز نفسه عن رؤية مدرسة العصور الوسطى، والتي استمرت أربعة قرون ماضية في محاولة منها لإحراز تقدم أصيل. وكما أشار ويلز هارمان "إن تقسيم عالمي الدين والعلم قد أعطى العلماء حرية نسبية للاكتشاف الفيزيائي. حيث قدم حواجز يمكن احترامها تجنب الملاحقة في أبحاثهم، فلا تقيدهم أو تفرض عليهم رقابة على المستوى الشخصي أو الديني أو السياسي" (٢١، ١٩٠٠). وقد يكون من المربك للعلماء محاولة الحد من القوانين الفيزيائية المعتمدة على ملاحظة الظواهر الطبيعية، والتي يمكن أن تعارض أو تجادل العمليات الغائية مثل تلك التي صيغت في رؤية أرسطو للعالم. وقد يكون من غير السهل على العلم أن يتعامل مع الوعي والكائنات العضوية الأدنى النشطة ومستويات أخرى حيوية من العالم الموضوعي. وعليه، فلا عجب أن نجد أن العلم قد جرد نفسه تماماً منذ عصر النهضة من الارتباط بالدين واللاهوت في تفسيرات الطبيعة.

والدين والعلم تاريخ طويل من الصراع. إذ يشملان مساحتين مختلفتين من نشاط الإنسان وسعيه وخبرته، حيث يختلفان بشكل أساسي في الغرض، إلا أنهما يشتركان في اهتمامهما بفهم العالم. فكلاهما يبحث لسبر أغوار حقيقة الواقع، حتى وإن اختلفت طرقهما ونتائجهما. وكلاهما يبحث من أجل تحقيق فهم جيد وكشف النقاب عن الحقيقة، وعن أنواع مختلفة من الحقائق. فالعالم يبحث عن الحقيقة الموضوعية للقوانين والمبادئ التي تحكم الظواهر الطبيعية. أما الدين فيبحث في حقيقة الوجود وعن الغاية

اللانهاية لحياة الإنسان في مواجهة الموت المحتوم. ويبحث نظام اللاهوت الفهم الميتافيزيقي للحقائق المفترض وجودها ما وراء العالم الفيزيائي المادي. وإعطاء مصداقية أو شرعية لهذين النمطين المختلفين في البحث عن الحقيقة أمر ضروري لحل عقدة النزاع الطويل الدائر بين العلم والدين. وما نحتاجه هو رؤية للواقع وللكون بمنظور أوسع بشكل كاف لدمج كلا الشككين في البحث عن الحقيقة.

ولكى نكون على يقين، وهناك اختلافات دالة بين كل من العلم والدين. فأهدافهما الأساسية مختلفة. حيث يحاول العلم بشكل أساسي البحث عن أسباب الظواهر الطبيعية في إطار مفاهيم الميكانيكية والاستاتيكية (أو السكون والحركة) ومبادئهما وقوانينهما. أما الدين فهو منشغل بشكل أساسي بتقديم طريقة للحياة تشكل نظرة شاملة للعالم كله، وللمعايير الأخلاقية في سلوك الإنسان وللتعليمات التي تخدم عبادات المجتمع. وتعميمات العلم وصفية في أساسها، أما تعميمات الدين فهي وصفية وفرضية. وكذلك فنوعية الأسئلة التي يسألها العلم والدين مختلفة. فالعلم يسأل كيف يعمل شيء ما، أو كيف يمكن أن نفسر عمله في إطار مسببات طبيعية. والدين على الجانب الآخر، غالباً ما No table of figures entries found يسأل لماذا تمضي حياة الإنسان على نحو ما تمضي، أو ما معنى الحياة. وعندما يفسر لماذا حدث شيء ما، نجده يناشد الطبيعة ويستعين بالتفسيرات الرمزية أو ذات المعاني الرمزية الروحانية. وأخيراً، فأسس المعرفة والفهم في كلا النطاقين مختلفة. فالمعرفة العلمية قائمة على أساس تكرار الخبرات أو التجارب الحسية لعدد مستقل من الملاحظين. أما في الدين، فالمعرفة غالباً تقوم على أساس حدسي أو إلهامي من وحى الخبرات الشخصية والتي يصعب تكرارها للتأكد منها. وبإيجاز، فالعلم والدين يختلفان في أهدافهما الأساسية، ونوعية الأسئلة التي يسألانها عن الأحداث، ونمط التجربة أو الخبرة كل من منظور رؤيته للعالم. وعلى الرغم من هذه الفروق ذات الدلالة، فهناك منظور يشترك فيه الاثنان وهو أن: الدين والعلم يشتركان في الاهتمام المتبادل للوصول لفهم عن العالم وعن حياة الإنسان، وفي الوصول لحقيقة الواقع. وتاريخياً، مال اختلاف تفسيراتهما للعالم وللحياة للوقوع في صراع حيث صرح العلم بأن الدين مرجعه شخصي ولا دليل مادي حول



ما يقع خلف حدود العالم الفيزيائي المرئى. فمن وجهة النظر العلمية الضيقة المحدودة، أنه على الرغم من أن المعتقدات الدينية تخدم وظائف نفسية واجتماعية مهمة، إلا أنه ليست لها مصداقية، لأنه لا دليل علمى يؤيدها. أما الدين فهو يؤكد فى صميم معتقداته حقيقة الوجود الفعلى لما وراء العالم المرئى.

ورجال الدين على الجانب الآخر، يصرحون بأنه على الرغم من أن عمل العلم صادق فى إطار مجاله، إلا أنه لا يستطيع أن يجيب على الأسئلة الأساسية الجوهرية عن الحياة ومعناها اللانهائى والغرض منها. ولا دخل له بتقييم شرعية اللاهوت أو المعتقدات الميتافيزيقية. فالعلماء لا يستطيعون أن يبرهنوا على وجود الرب أو المعتقدات الدينية مثل التحرر من الخطيئة والرحمة والعفو، والحتمية، والتناسخ، ومن وجهة نظر الدين، تجاوز العلم حدوده عندما صرح بأن الحقائق الميتافيزيقية قد توجد وقد لا توجد (فعلى سبيل المثال، أشارت النظريات المادية بأنه لا شىء موجود إلا الظواهر الفيزيائية، والافتراضات التجريبية التى يمكن أن نلاحظها فقط بحواسنا فهى الشىء الموجود، وعدا ذلك غير موجود). ويرى الدين، أن عدم قدرتنا على الملاحظة المنظمة والقياس لأشياء مثل الملائكة والشياطين وعدم القدرة على برهنتهم مادياً، لا يعنى عدم وجودهم. فكيف يمكن للدين والعلم أن يقتربا من بعضهما البعض؟ إحدى السبل هى أن نركز على أوجه التشابه - بدلاً من الاختلاف - فى محاولتهما الخاصة لفهم الواقع. وعلى الأقل، فهناك نقطتان يمكن أن يتبادرا للذهن كعوامل تشابه بينهما، ويمكن توضيحهما كما يلى:

### كل من الدين والعلم يعتمد على نماذج معينة لتفسير الواقع

إن النموذج وفقاً لتعريف توماس كوهن هو تجمع عنقودى لافتراضات من المفاهيم وطرق البحث المغموسة فى أو الشائعة بالطريقة التقليدية للبحث العلمى (١٩٧٠). وهذه النماذج قد لطخت التمييز الصارم بين النظرية والملاحظة التى ادعاها العلم. وتلاعت البيانات الجديدة وتم فهمها فى إطار مرجعى يرجع لوجود نموذج معين.

وهذا النموذج يميل لمقاومة التشويه والتناقض بين ما هو قائم وبين البيانات الجديدة والتي تبدو بمنأى عنه. حيث إن البيانات الغريبة التي لا تناسب النموذج القائم يتم تجاهلها أو تهْميشها. فمثلاً التجارب عن تشابك الكوانتم والتي ركزت على اللامحلية في "تأثير المثير" بين الجزئيات المنفصلة، لا يمكن تفسيرها في إطار الفيزياء التقليدية. وهذا الشكل الغريب لم يكن يتناسب مع الاتجاه السائد لنظريات الفيزياء، وبرغم مدلولاته المهمة والخطيرة إلا أنه تم تجاهله لأنه لا يتواءم مع النموذج السائد وقتها. أما النماذج الدينية أو نظريات اللاهوت فهي أقل موضوعية الأمر الذي يجعلها عرضة للتحريف وميالة أكثر لتفسير الظواهر الغريبة بإضافة فروض روحانية، على خلاف النماذج العلمية. كمثال ما تفرضه الكنيسة في تفسير وجود الشر في العالم والذي يبدو غير ملائم مع وجود الحب أو قدرة الرب المطلقة. ونقطة الخلاف في الفرق بين نماذج العلم والدين تتمثل في اختلاف كمي.. أي في الدرجة، فهو ليس فرقاً مطلقاً وغير قابل للتسوية. لنجد أن نماذج الدين والعلم من غير اليسير أن يحل أحدهما محل الآخر بسبب البراهين المتضاربة.

## في كل من الدين والعلم، نجد أن الظواهر موضع الاهتمام تُشكّلها الخصائص الشخصية للملاحظ

إن الأحداث الملاحظة لا يمكن أن تكون مستقلة تماماً عن افتراضات ونظريات الملاحظين. وعليه فالتفسيرات تنتج من ملاحظات كل من العلم والدين، ويبدو الأمر أكثر وضوحاً بالنسبة للدين (حيث العديد من تفسيرات الكتاب المقدس والنصوص الدينية التي تشهد على صدقه). وفي فيزياء الكم يكون تأثير الملاحظات على النظام الملاحظ تأثيراً حاسماً. وفي نظرية النسبية يعتمد قياس الكتلة وسرعة الضوء وطول حركة الشيء على الإطار المرجعي للملاحظ. وفي التجريب البيولوجي والنفسي غالباً ما تُحرف مخرجات التجربة عن اتجاهها وفقاً لتوقعات المختبر، وهذه الظاهرة تسمى بتحريف أو ميل المُختبر. ولتجنب هذا التشويه فإننا نقوم بالتجريب مرتين لمختبرين مستقلين عن

بعضهما البعض - أى لا يرى كل منهما الآخر كأفراد. وفى الدين، نجد أن مفاهيم الشخص المعتقد أو المؤمن بشيء ما تشكل ما يراه بدرجة كبيرة. ففي خبرات ما قبل الموت، يمكن أن يرى المسيحى اليسوع أو الملائكة، بينما قد يرى الهنذى معبوداته الخاصة. وبالتالي فمفاهيم كل دين أثرت فى كيفية التعبير عن الظاهرة اعتماداً على المدركات الروحانية اللصيقة بها. وعلى أية حال، فثانية، يمكن القول أن الاختلاف بين الملاحظ فى كل من الدين والعلم اختلاف فى الدرجة، وليس فى النوع. ففي كلتا الحالتين، تتشكل ظاهرة الملاحظة الموجودة اعتماداً على الميول الإدراكية والتصنيفية للملاحظ. وبإيجاز، فعلى الرغم من أن كلا من العلم والدين يختلف فى وظائفه الأساسية وقواعده، إلا أنهما يشتركان فى اهتمامهما العام بالرغبة فى الكشف عن حقيقة الواقع. وبالتأكيد، فمداخلهما لفهم العالم مختلفة: فالمعرفة العلمية تعتمد على تكرار الخبرة الحسية المباشرة، بينما تعتمد المعرفة الدينية على خبرات الحدس والإلهام والبصيرة. والعلم يحاول تفسير العالم فى إطار مفاهيم ميكانيكية وعوامل الاحتمالات، بينما يهتم الدين بالفرضية والمعانى الرمزية. وعلى أية حال، فبرغم هذه الفروق يمكن تجميع أو تقريب مداخلها لفهم العالم فى ثلاثة مناح رئيسية: كلاهما يعتمد على الاستبصار الإبداعي فى تطوير رؤى العالم، كلاهما يعتمد على نماذج ثابتة نسبياً أمام التحريف والتشوية، وأخيراً فملاحظتهما كمدخلين تشكلا افتراضات الملاحظ.

## تكامل الدين والعلم

ما الذى يمكن أن يحدث لو اقتربت مفاهيم كل من الدين والعلم عن الواقع - أو حتى تزاوجت؟ إن هذا يعنى أن رؤية الواقع التى تشترك فيها معظم الإنسانية ستحتاج بالتأكيد لأن تتسع فيما وراء الرؤية المادية الآلية المسيطرة على العالم الحاضر. ويتضمن المادية افتراض أن الظواهر المادية فقط هى التى لها وجود فعلى، وأى شيء بخلاف هذا - كالعقل والوعى - يمكن أن يقللها. أما الآلية أو الميكانيكية فتفترض أن كل شيء بالكون يمكن تفسيره فى إطار عمليات آلية (أو احتمالات استاتيكية بعالم الكم)

وأى شيء آخر مثل - التطور أو مقاصد الإنسان وإرادته - يمكن تفسيره بشكل لا نهائى فى إطار مفاهيم هذه العمليات الآلية. ولكن، لو اتسعت رؤية العالم فكيف سيكون الواقع إذن، إنه سيتضمن على الأقل أحد الخصائص الثلاث التالية:

- طريق يوحد التفسيرات الميكانيكية واللاهوتية (تفسيرات غرضية) لرؤية واحدة للعالم. وفيه سيتم فهم الطبيعة على أنها غرضية أو قصدية بشكل جوهري عند كل مستوياتها، حيث لن يتم تقليص الغرضية للميكانيكية السببية. فمثلاً، للخلية الحية قصد وغرض فى الحفاظ على نفسها ومضاعفة ذاتها. وكذلك العمليات المشكلة لنفس الخلية والتي يمكن فهمها بشكل سببي - كعمليات الأيض الخلوي والتي يمكن فهمها فى إطار عمليات بيوكيميائية وبيوفيزيائية. وهذا قد يكون بالتأكيد تغييراً جذرياً عن الرؤية السائدة، لكنها ليست فكرة جديدة. فقد اقترحها أرسطو(\*) كنمط لرؤية العالم بالماضى، واقترحها كل من واتييهيد (١٩٣٣) وشيلدراك (١٩٨١) كنماذج لرؤية العالم بالقرن العشرين.

- طريق يضمن الوعي فى الطبيعة أو الكون دون تقليصه لعمليات مادية حيث يمكن أن يفهم الوعي كظاهرة صحيحة يمكن أن تؤثر فى أو تتأثر بالأحداث المادية. وفى الفصل السادس اقترحنا أن الوعي (فى مظهره الخارجى يشكل نظاماً ذكياً، وليس كالخبرة الذاتية) والمادة يمكن أن تفهم بمستويات مختلفة كنطاق عام فى ظواهر الطاقة. والوعي والمادة يتم رؤيتهما كأشكال مختلفة (وقد يذكرهما البعض كموجات مترددة) من طاقة لا نهائية، أحدهما مادي وملاحظ، والآخر حاذق وغير مرئى بالخبرة الحسية المعتادة. ويتبع التفاعلات بين الوعي والمادة تضمنين تبادل أشكال معينة من الطاقة ضمناً. وفى يوم ما، ستفهم تفاصيل هذا التفاعل بطريقة علمية. ولو حدث هذا فسنجد أخيراً حلاً للنزاع القديم فى مشكلة العقل - الجسد وفكرة أن الوعي والمادة مستويات مختلفة لسلسلة كلية، ليست بالجديدة. فقد كانت مثارة منذ وقت بعيد، من الهندوسية القديمة وعبر النظريات الشيوصوفية الحديثة وفى كتابات الفلاسوف المعاصر كن ولبر.

---

(\*) Aristotle, Plotinus, Aquinas.



- طريق لربط الوعي الذاتى (الوعي العادى على مستوى الحياة اليومية) بمستويات أعلى من الوعي.

إن ربط الذات الواعية بمستويات أعلى من الوعي، مثل، اللاشعور الجمعى عند يونج، والوعي الفوقى الذى وصفه عالم النفس كن ولبر وكذلك ستان جروف بالوعي عبر الأفراد، سيكون بمثابة توسعة لنموذج الوعي السائد، وحتى الآن يميل علم النفس لتهميش يونج وعلم النفس المتجاوز لذات الفرد. (وستناقش هذه الرؤية الأوسع للوعي بالتفصيل فى الفصل التاسع).

### رؤية أوسع للمعرفة الصادقة

مع زيادة الإجماع على رؤية العالم بمنظور أوسع تزيد الحاجة لاقتران رؤية أوسع عن طبيعة أو تركيب المعرفة الصادقة. وكما تم اقتراحه بالفصل السابع، فبالإضافة لطرق المعرفة المعتمدة على الإدراك الحسى توجد طرق أخرى للمعرفة الحدسية / المشتركة مثل خبرات التقمص الوجدانى، والبصيرة والإلهام، والرؤية - التى أصبحت تُرى كأسس صادقة للمعرفة. وقد أشار ويليم جيمس - منذ مائة عام مضت - لهذه الفكرة على أنها تجريبية راديكالية: وهى فكرة أننا لا يجب أن نستثنى أى شىء يقع ضمن نطاق خبرة الإنسان، ويجب أن ننظر إليه على أنه بمثابة أسس ضرورية لمعرفة الواقع. ولو اتخذنا التجريبية الراديكالية كأساس متفق عليه فى رؤية الواقع، فإن أفكاراً عن طبيعة البناء والتركيب لكلا المكونين ستصل لمستوى مرض من الإجماع يمكن أن نحتاجه ليلطف تناولهما قدر الإمكان. وقد يحتاج الإجماع على المعيار العلمى الحالى إلى شىء من التخفيف على نحو ما. وهذا ليس لأن التجريبية الراديكالية طريقة فى البحث غير متقنة، ولكن لأن الظواهر مثار الاهتمام لا تتلاءم مع إمكانية الإعادة والتكرار، وبالتالي إحراز اتفاق فى الملاحظة. وفى الحاضر، يعد مستوى الإجماع بين الشخصى المطلوب للمعرفة العلمية مرتفع لحد بعيد. وهذا مناسب للظواهر الطبيعية حيث المعرفة فيها على أساس حسى مثل الجزيئات دون الذرية، والخلايا، وتشوه

الكواكب والقوى المؤدية لذلك والناجمة عن ذلك، والنجوم، والمجرات، وعلى أية حال، فإن خبرات مثل الإلهام والحدس بطبيعتها لا تساعد في الوصول بسهولة لمستوى مرتفع من الإجماع بين الأشخاص، وفي الحقيقة، فإن تفسيراتهما للأفراد والثقافات يجب أن تأخذ في اعتبارها عند تقييم مصداقية المعرفة أنها تعتمد في أساسها على أشكال من الخبرة الشخصية أكثر. فلا يوجد كثير من الأفراد ممن مروا بخبرات مثل التزامن(\*) أو الأرواح المرشدة، مقارنة إياها بخبرات أخرى مثل العواصف الرعدية أو الكسوف الشمسي. وعليه فخبرات مثل التزامن أو الأرواح المرشدة يمكن أن تشيع بدرجة مرتبطة بمستوى الإجماع عليها. وإذا أصبحت التجريبية الراديكالية كروية أكثر اتساعاً للواقع، مما هو مسموح لها الآن بالعلم، فعلينا إذن أن نقبل مظاهر بارعة وغير مادية - والتي تحدث في الواقع بشكل أقل - ونرفعها لمستويات أعلى من الإجماع المحتمل أن يقف جنباً لجنب مع معرفة الظواهر المادية على أساس حسي.

### الرحيل الحقيقي (الفعلي) للرؤية العلمية المادية للعالم

إن هذا التحول نحو الراديكالية التجريبية قد يكون الرحيل الأكثر بروزاً ودلالة للرؤية العلمية الحالية المسيطرة أو السائدة للعالم. وهذا التحول ضروري حتى يحدث تكامل ولو جزئي بين العلم والدين. والعلم أُملى أوامره بأننا نستطيع أن نثق في المعرفة عندما تتيح لنفسها مستويات مرتفعة من القابلية للتكرار ودرجة عالية من الإجماع بين باحثين مستقلين. أما الرؤية الأكثر اتساعاً فتقترح تضمين مدى أوسع من الخبرات باعتبارها شرعية. فهي لا تستثنى الحدس، والخبرات فوق المعتادة والإلهام، لأنها أكثر ذاتية في تفسيراتها وأقل عرضة للاتفاق عبر الباحثين. وبدلاً من هذا فهي تؤكد على وجود حجة أو دليل على وجود متسع عريض من الظواهر والتي يمكن أن توجد أيضاً في لواقع المرئي، حتى وإن كان من الصعب تجربتها ومن الأقل سهولة الاتفاق عليها.

---

(\*) وقوع أحداث تصادفية للإنسان تؤثر في قراراته ومصيره. (الترجمة)

ووجهة النظر هذه يمكن ألا يقبلها العديد من العلماء أصحاب الاتجاه السائد فى العلم. ولكن بالنسبة للعلماء الذين يرون أن هذه الخبرات تفرض نفسها بقوة، فإن احتمال إقامتهم جسراً بين العلم والدين أصبح ممكناً.

## الاستنتاج

والمستخلص، أنه من البادى أن مسألة الفصل بين مناحى العلم والدين فى فهم العالم ستصبح مسألة زائفة فى حقيقتها. ولكن لماذا؟ لأن هناك عالماً واحداً وكوناً واحداً يتطلب فى الأساس تفسيراً واحداً وفهماً واحداً. فلا يمكن أن يكون هناك مملكتان منفصلتين فى داخلهما - أحدهما تفسر فى إطار قوانين مادية سببية، والأخرى تفسر فى إطار قوى روحية غرضية واعية وذكية. وعلى الرغم من أن العلم والدين يعرضان تفسيرات مختلفة عن الكون، إلا أن هذه التفسيرات بالأساس تطبق على نفس الكون. والظاهر أن الكون رائع وغنى ومركب الأمر الذى يتطلب كلا النوعين من الفهم. حيث المجال الخارجى الفراغى له تفسيراته فى إطار قوانين سببية وطبيعية (فيزيائية)، والمجال الداخلى الواعى له تفسيراته فى إطار علم النفس والاجتماع والأجناس والمفاهيم الروحية. وعلى أية حال، فكلا المجالين الداخلى والخارجى يرسمان خريطة نفس الواقع. فلو كان هناك واقع واحد يبحث كل من العلم والدين فيه لفهمه، فمن الواضح بالدليل أن النزاع بين وجهات نظرهم والتى لها قدرها عن الواقع، يقبع فى عقولنا فحسب وليس من طبيعة الأشياء الموجودة بالطبيعة - ويبدو أنه من المحتوم - يمكن خلال القرن الحادى والعشرين - أن تصل الإنسانية (أو تعيد الاكتشاف بالفعل) لرؤية موحدة أكثر للعالم تتكامل فيها تفسيرات كل من الدين والعلم، بدلاً من أن يصارع أحدهما الآخر.





## الفصل التاسع

### خريطة جديدة للوعى

لقد قدم العلم خريطة مفصلة عن العالم الموضوعى، من مستويات الظواهر دون الذرية إلى المجرية. لكن ما نوع الخريطة التى يمكن أن توجد فى المجال الذاتى للوعى؟ فى الحاضر، ليس هناك مثل هذه الخريطة الواحدة، ولكن هناك خرائط جزئية متعددة، خرائط مرسومة بطريقة غير مكتملة، وأحياناً متعارضة وغير متكاملة تماماً مع بعضها البعض.

#### مستويات النفس

إن أحد طرق وضع مفاهيم عن العالم الداخلى للوعى أو الشعور، هى أن تتم فى ضوء مستويات هذا الوعى(\*)، والمستويات الثلاثة الأكثر شيوعاً تم تمييزها والوصول إليها مع ظهور علم النفس عبر الأشخاص (التفاعلى)(\*\*)، من حوالى ثلاثين عاماً ماضية وهى: العالم الداخلى الواعى أو العقل الواعى (conscious)، والعقل اللاواعى أو ما دون الواعى (subconscious)، والعقل فوق الواعى (supraconscious) وهذه المستويات الأساسية تتنوع على بعد واحد - كوصف مجازى - بين العمق والارتفاع. ويعد العقل اللاواعى أو ما دون الواعى، على سبيل المثال، المستوى الأعمق من العقل الواعى،

---

(\*) psych روحى - نفسى - عقلى - (أو وعى).

(\*\*) Transpersonal psycholog.

بينما يشكل العقل فوق الواعى المستوى الأعلى ارتفاعاً من حالة الوعى المعتادة فى تفاعلات العقل أثناء اليقظة اليومية. (وتعد هذه الحالة من الوعى متجاوزة لذات الشخص وتقدم أساساً روحياً لوعيه). ولكن إلى أى مدى تتسق هذه التشبيهات من العمق والارتفاع مع ما هو موجود بالفعل؟ تقترح فلسفة الفيدانتا(\*) القديمة والثيوصوفية الحديثة ما يمكن أن نقوله عن وجود "تكرار لذبذبات بطريقة حاذقة أو دقيقة" وعليه فمستويات الوعى الفوقى أو الروحى يفترض أن تحوى ذبذبات بترددات أعلى من حالات الوعى الأدنى المعتاد. والسؤال هو: ذبذبات ماذا؟ هل هناك حشد (نوع) من الوعى يتذبذب بتكرارات متغيرة؟ ربما يكون نوعاً من الطاقة كما اقترحه البعض (مثل لازيلو عام ٢٠٠٤)، عند نقطة الصفر فى الطاقة والذي يكون موجوداً فى المساحات الفارغة. أو لو كان للوعى القدرة على البقاء أو الوجود بشكل مستقل عن الجسم المادى، فمن الضروري وجود شيء يتجاوز القياس الفيزيقي؟ (والسؤال عن الطبيعة التى يمكن أن يكون عليها الوعى نوقش باستفاضة فى الفصل السادس). وسمة أخرى للمستويات الأعمق والأكثر ارتفاعاً للوعى، هى أنه من المفترض أن يكون أكثر شمولاً. فالمستوى الأكثر انخفاضاً من الوعى والذي يتوسط الوعى - يرتبط فقط بذات الفرد الشخصية. ولو اتبعنا يونج وسرنا على نهجه، حيث مستويات الوعى الجمعى بنموذجة الأصلية، توجد هذه الذات وراء ذات الفرد. (حتى بتعبير اللاشعور الشخصى عند فرويد) فإننا سنجد أنها مرتبطة داخلياً بالكون وبكل الموجودات. ومن الأخرى أن ننظر لهذه المستويات المتنوعة عن قرب. لقد ميز فرويد بين العقل اللاواعى وما قبل الوعى (preconscious) فما قبل الوعى يحوى الذكريات الحديثة والتى نكون غير واعين بها فى أية لحظة، أما العقل اللاواعى فيحوى الخبرات الخارجة المكبوتة والدوافع غير المقبولة والقمع الجنسى والعدوان، وجميعها تقبع فى اللاشعور عند فرويد. وآليات الدفاع عند فرويد مثل الكبت، والإسقاط، والإعلاء تعمل على المستوى اللاشعورى لتحمل الوعى الحاضر من الذكريات والدوافع المؤلمة وغير المقبولة. أما اللاشعور

---

(\*) نظام فلسفى هندوسى مبنى على الفيدا. (المترجمة)

الجمعى عند يونج فيخطو خطوة أبعد من هذا حيث اللاشعور، فهو مستودع النماذج-  
الأصلية: النماذج العالمية للخبرة الإنسانية الشائعة فى عمومها والتي تشكل أهمية  
معينة فى حياة الأفراد. فنموذج البطل مثلاً، يلعب دوراً فى أية حياة على أنه من  
يتغلب على صعاب عديدة وهائلة ليحقق إنجازاً اجتماعياً جيداً. مثل حياة السوبرمان  
ونكمل "السوبرمان" كريستوفر ريف. ونموذج الأرض الأم والتي تصور على هيئة امرأة  
تعطى حياتها كاملة لرعاية الصغار، والحيوانات، أو أى شىء يحتاج رعاية. ووراء  
اللاشعور الجمعى يقع العقل فوق الواعى، حيث عالم الخبرات الحاملة والروحانية والتي  
تتجاوز حدود الخبرات والاهتمامات الإنسانية المعتادة. وهذه الذات المتصورة عند يونج  
تخرج عن نطاق العقل فوق الواعى، حيث إنها تنسق حياة الإنسان من نقطة مرجعية  
تقع وراء أهداف ومشاريع الذات. والتركيبية النفسية التي طورها روبرتو أساجيولى عام  
(١٩٧٥) تحدثت عن الذات الأعلى (Higher self) على نحو مشابه: حيث القوة العلوية  
المنسقة للحياة العقلية أو الروحانية والتي تعمل لأجل إحداث تكامل بين كل الذوات  
الفرعية المتناثرة للأشخاص والتي تشكل البنية الأساسية للصراعات الداخلية للأفراد.  
وما وراء الذات الأعلى تقع الذات العالمية (universal self) كما تحدث عنها أتمان فى  
الهندوسية، والتي تظهر عند نقطة الاتصال والتقارب بين وعى الفرد والوعى الكونى  
الموجود فى البناء الأساسى لكل الموجودات. والخبرات الروحانية للأفراد تتضمن  
تلاشى كل حواجز الذات عند هذا المستوى، والوعى، فى تطوره يتجه نحو مستويات  
أعمق وأكثر شمولاً، باعتباره شكلاً يوسع المجال أو الخير الموجود. وفى القمة يوجد  
وعى الشخص الفردى، وفى القاعدة يوجد الوعى اللامقيد لكل شىء. وعندما نتحرك  
لمستويات أعلى أو أعمق فى الوعى من خلال التأمل أو الوسائل الأخرى فنحن نقرب  
من مستوى، لم يعد به حواجز بين وعى الفرد والوعى الجوهرى بكل شىء. والمهم أن  
كل هذه المستويات من الوعى متصلة بدون فواصل قاطعة بينها. فالتمييز بين  
المستويات على مستوى المفهوم فى أساسه وليس فى الواقع. فالوعى باللحظة الآنية  
يمكن أن يفتح على مستويات الوعى الفوقية والجمعية ويتحرك نحو أعماق أعماقنا  
ويظهر فى خبرات التأمل أو ربما فى خبرات تعاطى بعض العقاقير. فوعى الأفراد هو  
ببساطة ينبوع ضخم لا ينضب وليس له عمق وحواجز فى جوهره.

## التسلسل الهرمى المتنوع للوعى

طبقاً للفكرة الفلسفية الخاصة بالسيكولوجيا عبر الأفراد عند كن ولبر (١٩٧٧)، فإن المستويات المختلفة من الجانب الداخلى للوعى لا تتجه فقط نحو الشمول بشكل متزايد ولكن أيضاً نحو التسلسل الهرمى. فكل مستوى أعلى يحل محل (أو يحوى) ويكمل كل المستويات السابقة له. وقد كتب ولبر عبر ثلاثين عاماً نموذجاً متسلسلاً من الوعى يتنوع بين كتاباته الأولية والتالية، وعلى أية حال فهو يتضمن فى جوهره المراحل التالية للوعى:

- حسية: تشمل إحساسات الجسم العضوية.
- وجدانية: تتضمن المشاعر والدوافع.
- عقلية: تشمل الأفكار والاستدلال ومجال العقل المنطقى (حيث مراحل وعمليات النمو الحسية عند بياجيه).
- تكاملية: حيث الوعى يسعى للتكامل بين العقل - الجسد وقادر على الرؤية والإبداع.
- حاذقة (بارعة): حيث الوعى بالخبرات الروحانية والحدسية للأبعاد البارعة (ويتضمن ذلك نماذج يونج العالمية، والمذكورة أعلاه، وكذلك مستوى الذات الأعلى فى نماذج التقمص، فهى مرحلة تعبر عن مظهر الذات الذى يستمر عبر الحياة ويحمل المعرفة الكاملة عن كل حيواتنا).
- عِلْيَّة (سببية): وهى مرحلة الذات الروحانية الداخلية التى تتلأأ بنمو الروح (ومجالها: الإيمان بالإله - الرب - الله والرب مدبر كل شىء - وكل الذوات العليا كالملائكة والغيبيات).
- مطلقة: وتشمل المرحلة الأرضية غير المتشكلة لكل الموجودات، والتى تقع وراء لغهم الحسى والمنطقى كلية، وهذه المرحلة يمكن أن نخبرها فقط من خلال الشعور بتوحد ذات الفرد مع كل الموجودات، فهى متجاوزة - بكل ما تحويه الكلمة من معنى -



لكل شىء ومختركة كل شىء ومتداخلة مع كل شىء، وعلى نفس المنحى أو الدرب سارت  
التيوصوفية من الجانب العقلى للجانب الأثيرى غير المادى، والنجمى، والسببى،  
والروحانى، وأخيراً مستويات السعادة القصوى وتخطى الألم، مع مستويات متنوعة من  
"الأجسام الباردة - بالغة الدقة" لكل فرد وتتسق مع كل مستوى، وفى كتابه "الحقيقة  
المنسقة" عام (١٩٩٢) ميز هوستون سميث أيضاً بين مستويات الوعى الروحية والسببية  
وبالغة الدقة، وبعيداً قليلاً عن الروحانيات التقليدية المتنوعة فى العالم والتي تصف  
الظواهر المتنوعة التي نخبها عن كل المستويات، يمكننا القول أن المستوى الرفيع من  
الوعى يقبع فى الظواهر الروحانية، وفى نموذج يونج وفى كل الأرواح الطيبة وغير  
الطيبة. ويقال إن روح الإنسان تسكن فى شكله الأرضى المجسد، والمستويات الأسمى  
تظهر فى المملكة المثالية حيث الملائكة والمعبودات كالمسيح ويوزا وفيشنو(\*) وشيفا(\*\*)  
وغيرها من الموجودات الكلية غير الثنائية المتجانسة (حيث الثنائية تحدث عند  
المستويات الفرعية الأدنى وليست العليا). وهذا المستوى الأقصى المطلق الخالى من  
الحواجز غير المتشكل لا يحوى موجودات أو كليات بعينها، إنه مستوى كلى موحد غير  
متمايز. والوعى يمكنه أن يتسع - وينمو بشكل شامل - عبر كل هذه المستويات، فيما  
يعرف بالقناة (حيث انتقال رسالة / رسائل من روح العالم). ويستطيع وعينا أن يتسع  
لهذه المستويات الرفيعة العليا، حيث نستطيع الاتصال بالأرواح المرشدة أو بالمستويات  
الأكثر سيطرة والأرفع شأناً، وعندما يتسع الوعى للعالمية والمستوى غير متشكل، فإننا  
يمكن أن نعيش خبرة الكلية أو "وحدة الوجود" التامة، لأنه لم يعد هناك حواجز أو  
فواصل بين الوعى الشخصى وأعلى مستويات الوعى الكونى. حيث تتلاشى ذات الفرد  
لوحدة كلية منعدمة الحواجز، حيث النرقانا(\*\*\*)

(\*) فيشنو: ثانى أقاليم الثلاث الهندوسى.

(\*\*) شيفا: إله هندوسى يعرف بالدمر.

(\*\*) النرقانا: السعادة القصوى التي تتخطى الألم والتي تلتمس فى البوذية عن طريق قتل شهوات النفس.  
(الترجمة)

## نحو خريطة واحدة للوعى

إن للثقافات المختلفة وللتعاليم أو النواميس المختلفة خرائط متنوعة ومختلفة إلى حد ما فى ميدان الروحانيات - فعلى سبيل المثال، هناك تعاليم البوذية، وكذلك عالم الشامانية(\*) الأدنى والأوسط والأعلى. وفى الغرب توجد خرائط التحليل النفسى، وفلسفة يونج، والوعى عبر الأشخاص. فهل من سبيل للوصول لأفضل طريقة فى كل هذا؟ إن تعددية الخرائط فى المجال الروحاني حالياً تشبه لحد ما تعددية خرائط العالم الخارجى والتي كانت موجودة عند اليونان والرومان عبر العصور الوسطى فى وقت سابق لنمو العلم الحديث. فهل يمكننا أن نطور علم الحياة الروحانية الداخلية بشكل يودى بنا لخريطة مقبولة عالمياً يتفق معها كل فرد حول العالم؟ وما التقدم الذى حققناه ولو جزئياً فى ملاحظة حياتنا الروحية الداخلية بشكل يحتاجه أو يتطلبه هذا العلم لكى ينمو؟ وحالياً، نحن لانزال عند مرحلة تعريف القضايا المهمة، وأحد أشكال هذه المرحلة، ما نوقش بالفصل السابع، من أننا بالتأكيد لانزال نحتاج لتعريف أكثر اتساعاً عن بنية البحث الصادق، مما هو مقبول حالياً فى مجال العلوم التقليدية. وذلك أن فحص الوعى يعتمد على استبصار وحدس ضمنيين، وليس خبرة حسية فقط. وهذا يتطلب كما ذكر كن ولبر مفكرين مدربين ومرجعيين على مستوى مرتفع. وبعد، فهل يمكننا هذا من الوصول لنموذج معيارى عن عالمنا الروحاني الداخلى؟ وماذا عن حشود الظواهر الروحانية الرفيعة؟ إننا قد نحتاج مثل هذه القدرة لكى ندخل لهذا المستوى الرفيع. إننا نحتاج لقدرة خاصة على التفكير والتدبر والتأمل لكى نصل إلى ونتسق مع هذه المستويات الرفعية اللامتشكلة، بدلاً من أن نتدرب على كيفية إثباتها فى إطار المستوى الفيزيائى. وأى تأمل روحانى أو ملاحظات يمكننا أن نقبلها على أنها صادقة؟

---

(\*) الشامانية: دين بدائى من أديان شمالى آسيا وأوروبا يتميز بالاعتقاد بوجود عالم محجوب هو عالم الآلهة والشياطين وأرواح السلف. (المترجمة)

قد تكون الملاحظات التي يمكن أن نقبلها جميعاً ويمكن تكرارها وإعادتها. فالشعور بالرضا التام المتبادل والقدرة على التكرار عبر المصادر المختلفة يبدو أنه الحد الأدنى الضروري كمعيار للملاحظات الصادقة عن ميدان الروحانيات الداخلي. ولو أن علم الوعي ممكن، فإنه سيختلف عن علم اليوم في بعض المناحي الرئيسية: حيث إنه سيستخدم خبرة الحدس والبصيرة للوعي بالحياة الداخلية كأساس للملاحظة. وأكثر من هذا، فسيتكيف نوع لمستويات مرتفعة من الاتفاق بين الملاحظين والقابلية للتكرار كما هو الحال في يومنا هذا بالنسبة للعلوم التجريبية. ونعود فنقول ثانية، إنه من الصعب أن نصل لمستوى من الإجماع أو الاتفاق في الرأي حول الوعي بحياتنا الداخلية، بنفس قدر إجماعنا عما يحدث بالعالم الخارجي حيث الخبرة الحسية، ولكن هذا ليس مستحيلاً. ومن الواضح أن الشخصية والثقافة تؤثران في الوعي بعالمنا الداخلي أكثر مما تؤثر الخبرة الخارجية في العالم الفيزيائي. ومع ذلك فيبدو أن الإنسانية ستصل بالتدريج لخريطة واحدة عالمية مقبولة عن الوعي والحياة الروحانية. وستبدو النماذج الفلسفية والثيوصوفية والميتافيزيقية المتعددة - في الواقع الآن - مرحلة ثقافية مبكرة - مثل أساطير الآلهة والأبطال الخرافيين التي حاولت سبر أغوار الوعي من أعماقه.

### مظاهر إضافية للخريطة الجديدة:

#### الذات المتجاوزة للفرد في مقابل ذات الفرد

إن مجرد وصف وفهم مستويات متعددة من الوعي (العقل الواعي، واللاواعي، والعقل اللاواعي الجمعي وأشكال الشعور للعقل فوق الواعي، وجميعهم مظاهر للوعي) يعد خطوة أولية مهمة في توسيع خريطة الروحانيات (أو الوعي) الجديدة. يضاف إلى هذا خطوة مفتاحية أخرى تتمثل في التمييز بين الذات عبر الأشخاص وذات الفرد نفسه.

## الذات المتجاوزة لذات الفرد Transpersonal self

إن عبر الفرد يعنى لغوياً ما وراء الفرد - أى الذى يقع وراء الخبرة اليومية المعتادة فى الحياة وفى أنفسنا. والذات عبر الفرد تشير إلى خلفية الوعى أو "حضوره" والذى يوجد بشكل مسبق ليكيف ردود فعل الأفكار والمشاعر. فالوعى اللامتشكل يوجد بشكل سابق لكل مفاهيم الذات وهوياتها وهو قادر على ملاحظة محتويات الخبرة، بينما يوجد مستقلاً عن تيار الأفكار والمشاعر والأحاسيس التى تشكل جميعها الخبرة الجارية. وأشار كارل يونج للذات عبر الفرد بكلمة ذات "Self"، بينما أسماها روبرتو أساجيولى وهو مؤسس علم النفس التركيبى "Psychosynthesis" بالذات الأعلى "Higher self"، والمرتبطة بمفهوم يهوذا المسيح فى علم اللاهوت، عن الروح. وهذه المفاهيم المتنوعة تقترح سمات متعددة للذات عبر الفرد - إنها ذات صامتة بمثابة "ملاحظ داخلى" بداخلنا وقادرة على ملاحظة تيار الخبرة. وفى نفس الوقت تستطيع ملاحظة محتوى هذا الوعى، ولكنها لا تقف خلف الملاحظ نفسه، ولا يمكنها أن تكون شيئاً واعياً إذ هى مصدر الوعى نفسه. (وهذه الفكرة - عن الذات عبر الفرد - تعد مفهوما مهما فى سيكولوجيا بودست).

وهى بالنسبة لكارل يونج وروبرتو أساجيولى وظيفة تكاملية للروح والعقل، ومن هذا المظهر تفسر الذات عبر الفرد قدرة الفرد على أن يحدث تكاملاً لمظاهر الوعى واللوعى الشخصى. وهذه الذات أيضاً قادرة على أن تشمل وتتكامل مع الذوات الفرعية المتصارعة مثل مظاهر الطفولة بداخلنا ومظاهر الرشد بحياتنا العقلية والروحية الداخلية. والذات عبر الفرد فى مظهرها هذا تبحث دائماً عن الوحدة والكلية. وتظهر نفسها من خلال محاولة لأن تسلك وظائفها بشكل كلى (حيث تؤلف وتعمل على التكامل والانسجام بين العقل، والجسد، والروح). وكبناء ميتافيزيقى، تتضمن الذات عبر الفرد أيضاً الروح وهى سابقة على ميلاده وباقية بعد وفاته وفى الفلسفة الشرقية، خاصة فى الهندوسية، نجدها عبارة عن مظهر أو وجود من خلال سلسلة من التناسخات (كل واحدة فيها تجسد الروح بطريقة مختلفة فى الجسم والشخصية). وتنمو الروح من خلال تناسخات عديدة حتى تصل للسلسلة الكاملة لاحتمالاتها على



الأرض، ثم تعود لأبعاد أخرى، أو تطير وتحلق كما فى الهندوسية أو التبتية - لتكمل باقى الخبرات. إن القدر النهائى للروح هو الوحدة أو إعادة التوحد بالآلهة أو بالرب. وقدرة الروح على العمل عبر الحياة يشار لموضوعاتها بالقدر أو الكارما<sup>(\*)</sup>. وهذا يتسق مع أكثر أشكال الصراع بروزاً أو أكثر الموضوعات ظهوراً سواء عبر الأشخاص أو بين الشخص ونفسه والتى يخبرها الفرد فى الحاضر.

### ذات الفرد Personal self

على العكس من الذات عبر الفرد، ذات الفرد وهى مفهوم يشكله عقلنا عن أنفسنا. وتتكون من عدد هائل من المفاهيم والصور والتنسيبات<sup>(\*\*)</sup> والقواعد والهويات والقصص التى شكلناها عن أنفسنا عبر الحياة. إنه مفهوم الذات أو "أنا" ونكون على وعى بها بشكل مستمر ونعرفها بقوة. وبشكل خاص، هى الوعى الخالص، بينما الذات عبر الفرد تعرف على أنها متعددة الأشكال. والمصطلح الشائع لروح هذه الذات هو (ego) وهو غير مطابق لمفهوم الذات عند فرويد، حيث الذات عند فرويد لها وظيفة تنفيذية تسمح لهذه الذات أن تكون وسطاً بين المطالب المتنافسة للذات الغريزية (Id) والضمير (super ego) والبيئة الخارجية. وبدلاً من هذا فهى مفهوم الذات، حيث نظاماً من المكونات والصور والقصص التى نعتنقها ونحافظ عليها عن أنفسنا. وهذه الذات هى أنفسنا. والنوع الإنسانى لا يتكون فقط من مجرد تيار الخبرة الواعية التى نعيشها. فكل منا يحتاج بالفطرة لأن يعرف لغز حقيقة وجودنا بشكل خاص. وبالتالي فمن الصعب علينا أن نمضى قدماً فى حياتنا - خاصة فى علاقتنا بالآخرين - أن نمضى فى كل هذا باعتبارنا مجرد موجودات. وبدلاً من هذا فنحن نملا الحلقات المفقودة فى وجودنا غير المتشكل، لنكون الأنا أو ذات الفرد. ووفقاً للتقاليد الشرقية الروحية (خاصة عند بودست) إن ذات الفرد هى التى تبقىنا منفصلين عن جوهر الطبيعة،

---

(\*) الكارما: عاقبة أخلاقية كاملة لأعمال المرء فى طور من أطوار الوجود بوصفها العامل الذى يقرر قدر ذلك المرء فى الاعتقاد البوذى فى طور تناسخى تال. (المترجمة)

(\*\*) التنسيبات: أى ما تنسبه لأشياء وأشخاص (Attribution) العزو أو النسب.

غير المتشكلة خارج حدود التعريف. وهذه الذات نأتى بها للعالم قبل أن نحدد هويتنا وارتباطنا بأبنائنا وأمهاتنا وقيمنا ومعايير ثقافتنا. وعندما ندخل العالم ونقترب منه نكون فى حالة وعى نقى كالذى نعرفه جميعاً فى حياتنا، وإن كان هذا الوعى مقترن بجسم بالغ الصغر له دوافعه الفطرية ورغباته وغرائزه. واستقلالية الطفل هذه غير مبهمة، فالصغير يعبر عن ويعكس الأرضية غير المتشكلة لكل الوجود (وهذه الأرضية غير المتشكلة هى عالم الآلهة والسعادة التامة) حيث لا حدود ولا هويات خاصة كما هى فى ذات الفرد. وعليه فنحن نجىء للعالم ونحن على مقربة من الوعى الخالص، إلا أن لحظة الميلاد ترجعنا لحالة الانفصال. إن عملية الميلاد فى حد ذاتها عملية انفصال عميقة. وكلما نضجنا كلما شعرنا بالانفصال عن والدينا، وعن أقاربنا، وعن أئدادنا بالمدرسة، وعن المجتمع الذى ننمو فيه والأكثر من هذا، أننا ننفصل عن أعماق أنفسنا. فلا أحد منا يكبر فى حالة من القبول أو الحب أو التأييد التام غير المشروط الذى نحتاجه ونشتاق إليه. ونحن تعلمنا أن ننفصل عن مظاهر ذواتنا غير المقبولة أو غير المفهومة من والدينا أو من المجتمع. فنحن لا ننمو ونحن قريبون من وجودنا الجوهري (جوهر وجودنا) ولكن كأبناء لأباء معينين وأعضاء فى المجتمع. فنحن نصبح على ما نحن عليه اعتماداً على توقعات وقيم والدينا ومجتمعنا، وعلى الأدوار المقبولة فيه. وهذا الانفصال عن الآخرين وعن ذواتنا يتركنا فى حالة من الخواء. وعندما نشعر بهذا الفراغ يكون من المناسب لطبيعتنا أن نسعى للشعور بالاكتمال. وتميل ذات الفرد لتحديد هويتها بعمق من خلال الأشخاص والمشاريع والأشياء وتشكل مجموعة أشياء ذات قيمة بالنسبة لذواتنا، فأسرتنا وعملنا وعلاقاتنا الحميمة ورفاقنا وأدوارنا وممتلكاتنا هى فى مجموعها ذواتنا. وإذا تقلص أحد من هذه المحددات للذات، فنحن نشعر بالضياغ وبأن شيئاً جوهرياً قد سلب منا، لأن وجودنا الفعلى يعتمد على هذه الهويات. ويقدر ما تقدر أشياء معينة وتعطيها هوية بقدر ما تتشكل ذاتك الشخصية. وهويات الذات هذه تحدتنا فى إطار نظام معين مفروض للذات من الصور والأدوار. ويبدو أننا نحتاج لهذه الهويات، فهى تمكنا من تقليل المجموع الكلى لما نفعله وإدارة حجم وشكل الشيء الذى يكملنا. ونحن نكتسب هوية الذات لنشعر بأننا "فرد"، وهذا يجعلنا نشعر بالتكيف فى تفاعلاتنا اليومية مع ذواتنا ومع الآخرين ومع العالم.

## ديناميات (أو آليات) ذات الفرد

إن ذاتنا الشخصية، أو الأنا، تميل للانفصال بنا عن كل من جوهر وجودنا الحقيقي وعن أى فرد آخر. (وثانية، إننا نتصل بعمق مع الآخرين ولكن عند أعماق الوعي وكذلك نتصل بأقصى بعد فى كل الأشياء) وهذا يسمح باحتمالية الشعور بالتهديد من الآخرين - لكونهم مختلفين عنا - والحاجة لحماية ذاتنا من الآخرين (أشخاص أو أشياء) تدرك على أنها تهديد وهى الأصل فى إرادة الذات والحاجة للضبط. وهى كذلك الأصل فى الشعور بالخوف. ولأن الذات تدرك نفسها ككيان منفصل عن الغير وعن العالم، فإنها تكافح لتحفظ بكل شىء تحت السيطرة. وعليه فإرادة الذات مظهر من مظاهر انفصالنا عن أعماق وجودنا الداخلى، وهى بمثابة انفصال مطلق عن الوعي الخالص - الذى يشكل البنية الأساسية بكل شىء. وعندما نذهب وننحاز لأعماق وجودنا الداخلى، سنعرف أننا مرتبطون جذرياً بكل فرد وكل شىء بالوجود - وسنفهم أن وجودنا، مثل كل الكائنات الأخرى المنفصلة، هو ببساطة مظهر لواقع واحد، وانعكاسات مختلفة لمظهر واحد.

## التجرد من الذات الشخصية

إن الديانات الشرقية، خاصة البوذية والهندوسية، تعرف البحث الروحى فى إطار مصطلحات ترك وهجر أو التخلّى عن الذات الشخصية، وذلك فى محاولة للتقيد والانحياز للذات عبر الفرد. وترى هذه الفلسفة هويات الذات على أنها بمثابة معيقات لتكوين الهوية الحقيقية للفرد - أى الحضور أو الوجود الخالص الذى يشكل البنية الأساسية لكل أفكارنا وتصوراتنا ومفاهيمنا المختلفة التى نكونها عن ذاتنا. فنحن نعانى من متاهات اقتراننا بأشياء زائلة وعابرة فى نهاية الأمر. ونهاية المعاناة يشار إليها بالتححرر والتنوير - حيث نطلق كل هويات الذات، فما يتبقى بعد ذلك، هو ما كان فى مبتدأ الأمر: حيث الذات عبر الفرد، والوجود غير المتشكل - الذى يشكل أرضية

كل الخبرات. والتجرد من الذات الشخصية حرفياً يعنى أننا لا نعرف أنفسنا (و فعلياً وعينا) من خلال مفهوم معين عن الذات، أو عن نورنا، أو عما دون شخصنا أو عن نظام معتقداتنا أو أفكارنا أو مشاعرنا. فنحن قادرون على الوقوف خارج مثل هذه الأبنية العقلية، والابتعاد بمجال كاف عنها، بحيث إنها لا تدفعنا. وبدلاً من أن تدفعنا نرجع للوراء ونشاهد الأمور بشكل نزيه، ومن المهم أن نميز بين التجرد من الأنا أو الذات الشخصية ونكران الذات أو الكبت. وهذا التمييز غالباً ما يساء فهمه. فعندما تنفصل عن ذاتك، فهذا لا يعنى أنك تتجاهلها أو تنكرها أو تكبت ألامك - أو الأجزاء الغاضبة فيك، والخائفة، والحزينة، ومشاعر من يعينيك أو الشعور بأنك مكره وملزم. وبدلاً من هذا، فأنت تتوقف عن مقاومة هذه الحالات، لتلاحظها بنزاهة، بدلاً من هذا. وفي الحقيقة، فإنك تكون مندمجاً كلية في الخبرة بأفكارك ومشاعرك وشعورك بالآلم ورغباتك ودوافعك وحوافزك، ولكن دون أخذ رد فعل منها أو محاكمتها، بل ملاحظتها ببساطة وكيف تتطور. وبدلاً من الانشغال بتحديد هوية هذه الأشياء، فأنت تطور قدرتك على ملاحظة ما يجرى عن عمد وتقول: "هذه هي الفكرة أو هذا هو الشعور، إنه مثير". وقد يأخذك الشعور أو تأخذك الفكرة لفترة، ولكن ستكون لديك القدرة على الرجوع للوراء وتدبرها. وإن عاجلاً أو آجلاً ستسترخى مع هذا الوعي الرحب عبر ذاتك. والتعبير الشائع عن هذه القدرة على ملاحظة سياق ما يحدث في الوعي هو اليقظة أو الانتباه "mind fullness" وتؤيد كل من البوذية والهندوسية التأمل أو التفكير والتدبر كطريق ملكى للتجرد من الذات الشخصية أو الأنا، والتدريب المتسق على التأمل يعزز الانسجام الفطرى الداخلى مع الذات العابرة للفرد ويحل تدريجياً محل ارتباطنا الشرطى بالأنا ونماذجها من التفكير وردود الفعل. وعبر الوقت، يقود التأمل لتحرر أعماقنا الداخلية من معاناة الانفصال بهوية ذاتية معينة. (والفصل ٢٢ يعرض تفصيلاً أكثر عن التأمل).

وللتلخيص، فالتجرد من الذات الشخصية يتضمن القدرة على تقبل كل أفكارنا وردود أفعالنا الوجدانية، وتصورات الذات ونورنا، وفي نفس الوقت قدرتنا على أن نتحرك



بسلاسة وسهولة من أحد مظاهر ذاتنا لمظهر آخر. نون أن نؤكد على أى مظهر من مظاهر الذات على حساب الآخر. وإذا وجدت نفسك منغمساً فى شعور معين أو نمط من الأفكار، استرخ واسمح لنفسك أن تلاحظ ما أنت فيه فى اللحظة الراهنة. وببساطة كن مع خبرتك الراهنة لاحظها دون أن تحكم عليها ودع الوقت يمر (ربما وقت طويل) بما يسمح لك بالملاحظة. وإذا سمحت لنفسك بالانتباه لما يجرى فى اللحظة الراهنة لوقت كاف. فإن كل الأشياء التى دفعتها عبر حياتك دفعاً، ستعالجها فى نهاية الأمر وتطلقها. والتدريب على التأمل بانتظام سيزيد من قدرتك على تناول خبراتك بيقظة وانتباه.

### الحالات العابرة للفرد والطريق للحرية (أو للتحرر)

إن شعورنا بذاتنا وبالحواجز التى تقيمها هوياتنا يميل لأن يتلاشى فى الحالات الروحانية. والخبرة المباشرة بالكلية والوحدة فى الواقع الأكبر توصف بأوصاف عدة مثل النرقانا أو الكون الواعى أو التنوير أو الخلاص - وكل هذا أصبح ممكناً. إن كلا من الديانات الشرقية والتقاليد الروحانية وكذلك الدين المسيحى جميعهم يشجع تهذيب ورعاية هذه الحالات. وطريقة الشرق فى الخلاص أو التحرر (الحرية) والتجرد من الذات الشخصية - استجبالها الغرب فى القرن العشرين. حيث معلموه الأوائل من الهند: Paramahansa yogananda, Maharishi Mahesh yogi (مؤسس التأمل الفائق)، وهذا قد فعل الكثير لنشر أسس تعاليمه بأوروبا وأمريكا. وفيما بعد، ظهر معلمون لهذه الطرق بأمريكا. ذوى تأثير، أمثال رام داس، وچاك كورتفيلد، وچون كابات - زن، حيث أصبح التأمل شائعاً بالنسبة لعدد كبير من الأفراد. ومؤخراً طور (Eckhart Tolle) رؤية غربية تفصيلية عن أسس تدريس الانتباه واليقظة العقلية والتخلى عن الأنا، والذي لاقى قبولاً واسعاً. (٢٠٠٥).

## أساس علم النفس عبر الأفراد (المتجاوز للفرد)

لا حديث كامل عن خريطة روحانية جديدة للعالم دون ذكر علم النفس عبر الأفراد أو المتجاوز للفرد (التفاعلي) (Transpersonal psychology)، ولاكثر من ثلاثين عاماً حاول مجال علم النفس عبر الأفراد (العابر للفرد) أن يكتشف مظاهر تتجاوز الحدود بخبرة الإنسان بطريقة منظمة. ويعتبر هذا المجال نفسه بمثابة "قوة رابعة" بعلم النفس، بجوار التحليل النفسي، والسلوكية، وعلم النفس الإنساني. وعلى خلاف علم الوجود، والميتافيزيقيا، يستخدم علماء النفس عبر الأفراد طرقاً تجريبية وإكلينيكية سائدة بعلم النفس، لدراسة حالات الشعور والوعي بوحدة الكون والحالات الروحانية، هذا إلى جوار أبحاث مستقبلية عن طبيعة الإنسان ليتخطى حاجز الأنا والتكيف للأنا. إن هؤلاء العلماء يكافحون لأجل تكامل الرؤى لربط علم النفس الحديث بعبادات العالم في التأمل الروحاني، خاصة هذه التقاليد السائدة بالشرق الأقصى. ونظرية كن ولبر ذات المراحل المتسلسلة هرمياً عن نمو الإنسان هي بمثابة نموذج مركزي للمجال المتجاوز للفرد في ذلك الوقت. وبعيداً عن نظريات ولبر، فالمجال يتضمن دراسات متنوعة، بما في ذلك الهندية والبوذية النفسية، والشامانية وطرق المداواة عند سكان أمريكا الأصليين، وأبحاث التأمل، والنمو الروحاني عند الراشد، وتجارب التخدير، وتشخيص ومعالجة المشاكل الروحانية، ودراسة الأمراض من حيث أعراضها وأسبابها، والعبادات عند الطوائف الدينية، والموت وخبرات ما قبل الموت، وخبرات النكوص للحياة الماضية، وغيرها العديد من الموضوعات. وعلم النفس عبر الفرد، هو موضوع انتقائي في الحاضر، لأنه لا زال في مرحلة مبكرة من في نموه. وعلى أية حال، فالقرن الحالي من الممكن أن يصبح مصدراً أولياً للنموذج الروحاني الجديد الذي تم وصفه ببداية هذا الفصل. والنموذج الشامل لهذا المجال يمكن أن نجده بنوعية علم النفس عبر الأفراد المنشورة بشكل ربع سنوي منذ عام ١٩٧٠. وأحد توقعات التصور في علم النفس عبر الأفراد (التفاعلي) هو ما ذكر سابقاً عن نظرية نمو الوعي لكن ولبر، والتي يمكن أن تكون المحاولة الأكثر شهرة لدمج الفلسفة الشرقية بالمفاهيم النفسية الغربية بنموذج واحد.

ونموذج ولبر مذكور بالتفصيل بالعديد من الكتب مثل "لا حواجز" (١٩٧٩)، و"مشروع الذات الكونية" (\*) (١٩٨٠)، و"آت من الجنة" (١٩٨١)، و"تاريخ مختصر لكل شيء" (١٩٩٦).

## الاستنتاج

لقد ظهر فى العقود القليلة الماضية نموذج جديد للجانب الروحانى فى الإنسان. والسالف لهذا النموذج والمهد له يتضمن ما جاء فى تعاليم الهندوسية والبوذية القديمة، وكذلك كتابات كارل يونج وروبرتو أساجيولى فى القرن العشرين. وهذا النموذج قد تخطى تمييز فرويد بين عقولنا الواعية واللاواعية، ليقتراح عقلاً فائق الوعى ليتجاوز جميع حدود ذات الفرد. ويعكس مظاهر النموذج الأسمى والكونى للوعى المرتبط بجموع الإنسانية والكون على اتساعه.

وهذا العقل فائق الوعى مرتبط بشكل أساسى وجوهري بالذات عبر الفرد، والتي أشار إليها يونج كذات، بينما أشار إليها أساجيولى كذات عليا. وهذه الذات عبر الفرد ترتبط بشكل متنوع بالملاحظ الداخلى، والذي يقف خلف عملية الملاحظة وحالة العقل وقتها، محاولاً تنظيم هذه الوظيفة وتحقيق تكامل بين الأجزاء الروحانية، وبما يتكامل أيضاً مع المفهوم التقليدى عن الروح. والمظاهر الأخرى للنموذج الناشئ عن الوعى تعكس النموذج النفسى التقليدى للبودست خاصة فيما يتعلق بالأفكار حول هوية ذات الفرد، والتجرد من الذات الشخصية. إن هوية الأنا تحد من وعينا، ليتركز هذا الوعى فى إطار نظام من الروايات الحادثة لنا، والأشياء التى ننتسب إليها واستثماراتها وغير ذلك من جميع ما يشكل مفهومنا عن ذاتنا. ومن وجهة نظر بودست، نجد أن الوعى عبارة عن مكون ليس له حد فى الواقع. (وعلى أية حال، فأخرون غير بودست يفترضون -

---

(\*) الذات الكونية: هى الذات التى انبثقت منها جميع النفوس. (الترجمة)

فى التقاليد الروحانية - وجود روح الفرد ما وراء حياة الأرض (كذلك وجودها) فى أوقات حياتية أخرى متعددة. ويتحرر تقييد الذات عندما نذهب فى محاذاة الوعى النقى الخالص لأعماق طبيعتنا الداخلية، والانغماس فيه بدلاً من أى شىء آخر. والتأمل الواعى اليقظ بمثابة تدريب حيوى للتجرد من الأنا، وإيجاد أنا تتجاوز ذات الفرد وهذا يمكن أن يحدث من خلال الدعاء، وكذلك عن طريق الطقوس والشعائر الدينية، وفى غفوة التنويم المغناطيسى، وعند التخدير تلقائياً أو بالقصد للمرور بخبرة روحانية. ومجال علم النفس عبر الأفراد (أو المتجاوز لذات الفرد) يبحث فى الأبعاد الروحانية لما وراء الأنا - أو ذات الفرد - وذلك عبر ثلاثين عاماً مضت. وعلى الرغم من بقائه انتقائياً فى دراساته، فإنه يقدم أساساً لعلم ممكن عن الوعى المعتمد على أسس ثقافية تشكل ديانات العالم. والعمل المنتظم لفهم كل من الفرد ووراء حدود الفرد ومظاهره الروحانية، كان قد اقترحه كن ولبر. وعلى أية حال فالقبول العالمى للعمل الذى يساعد فى فهم البعد الداخلى للوعى، لا يزال موضوعاً مطروحاً للمستقبل. والفصلان التاليان يقدمان خطوات أبعد فى هذا المنحى.



## الفصل العاشر

### الطاقة الدافعة للحياة: خطوة وراء الفيزياء المادية

إن "قوة الحياة: Life force" التي نتحدث عنها في حواراتنا اليومية غير معروفة في مضمار العلم السائد. إذ إنه لا يمكن ملاحظتها أو قياسها بشكل مباشر، وبالتالي فالعلم لا يراها كشيء شرعى في مضمار الطبيعة. والدراسات البيوفيزيائية عن العمليات الكهربائية للخلية والدراسات الحديثة عن الاتصالات بين الخلايا عبر الفوتونات<sup>(\*)</sup>، تفحص الارتباطات المرئية بقوة الحياة، وليس قوة الحياة نفسها. والأفكار التي تحاول تفسير تنظيم الذات وخصائص الحفاظ على الذات للأعضاء الحية مثل نظرية ربرت شيلدراك عن المجالات الخاصة (١٩٨١) - يرفض العلم التقليدي السائد التصديق فيها. ورغم ذلك، فطاقة الحياة هي جزء كبير منا، وحاضرة بشكل ملحوظ، بحيث إن نكران وجودها يعد حماقة. ونحن يمكن أن نشعر بالطاقة عندما نكون موضع اهتمام ورعاية وحب من شخص آخر، حتى ولو لم نتعرض لتأثير هذا بشكل مباشر. ومستوى طاقة الحياة عندنا، أو حيوية تردداته تختلف بحسب كوننا أصحاء أو مرضى، كما تختلف من الصباح للمساء. ونحن نتخلص من الطاقة الزائدة عبر التمارين، كما نأخذ طاقة الحياة من طاقة ضوء الشمس والطعام، ويحدث هذا بشكل ملحوظ. ولاتزال الطاقة المؤثرة فينا بشكل جوهري غير مصنفة بسهولة مناسبة لأشكال الطاقة

---

(\*) الفوتون: وحدة الكم الضوئي. (الترجمة)

المسموح أو المعترف بها فى الفيزياء وهى الطاقة: الإلكترومغناطيسية، والمغناطيسية وقوة الذرة القوية والضعيفة. ويبدو أن طاقة الحياة هذه شىء آخر؛ ويبدو أنها لا تزال شيئاً غامضاً بالفعل. والعلم يطرح قوة الحياة هذه جانباً؛ إذ لا تزال تعوزها التفسيرات المناسبة.

وفى الوقت نفسه لا يزال مستوى التكنولوجيا الراهن غير قادر بأدواته على الكشف عن قوة الحياة مباشرة، إلا أن قدرات الإنسان الإدراكية تفعل هذا بوضوح. إذ إن لدينا القدرة على ملاحظة الطاقات والقوى التى تبدو فوق أو خارج العالم الفيزيائى المادى فى إطار الفهم الحاضر للعلم. وليس واضحاً للآن طبيعة هذه القدرات على الإدراك والملاحظة، على الرغم من وجود بعض الإشارات الدالة فى التراث الأدبى على ذلك - مثل أعمال "Rudolf Steiner" عن الحواس البارة أو الأعضاء الحسية الماهرة. إلا أن هذا العالم لم يرو لنا الكثير، مثل، مما تتكون هذه الحاسة؟ أو هل هى مرتبطة بالميتافيزيقيا الهندية التقليدية عن العين الثالثة مثلاً؟ وسواء أكانت هذه الحواس موجودة أم لا، فإن الحواس الماهرة أو البارة هى السبيل المتفق عليه للحديث عن قدرة الإنسان على إدراك الظواهر الحاذقة فيما وراء مدى إدراك ومعرفة الحواس الفيزيقية.

وعبر تاريخ الإنسان، نجد أن النظرة الغربية العلمية للعالم هى فقط التى تجاهلت اكتشاف وفحص قوة الحياة هذه بالتفصيل. وتذخر الثقافات الأخرى بمسميات عديدة لهذه القوة مثل (Ki, Chi) فى اليابانية والصينية، و(Prana) فى الهندية. وقد رسمت المجتمعات القديمة توزيع قوة الحياة عبر الجسد، منذ آلاف ماضية من السنين. ومن ذلك الوخز بالإبر الصينية فى دائرة نظام هذه الطاقة والنظام الهندى المعروف باسم (Nadi, Chakra). وهذه الأنظمة قد أوضحت بطريقة مفصلة مسارات تدفق هذه الطاقة عبر الجسم.

## التحرى عن الطاقة الدافعة للحياة

شهدت الأوقات الحاضرة محاولات مبدئية قليلة بالبحث فى هذه الأنظمة القديمة بطريقة موضوعية. فقد طور العالم اليابانى هيروش موتوياما، جهازاً مستقلاً يقيس تدفق الطاقة عبر دائرة الإبر الصينية. وباستخدام هذا الجهاز (الذى يُدعى أداة دائرة تحديد الهوية)، وجد موتوياما فيضا من الأيونات المتدفقة فى فتحة طبقة الأنسجة، ليتنفس منه سطح الجلد (١٩٨١). وما هو جدير بالملاحظة أن هذا السيل من الأيونات يتسق تماماً مع موقع وتوزيع خريطة دائرة الإبر الصينية المحددة منذ آلاف السنين. (ومن المهم أن نلاحظ أن هذا السيل من الأيونات الإلكترونية لا يساوى طاقة قوة الحياة - أو الطاقة الدافعة للحياة - وبدلاً من هذا فهو إشارات فيزيائية يبدو أنها توازى أو تعكس تدفق هذه الطاقة البارعة). وقوة (Chi) تقاس بتشخيص الوخز بالإبر الصينية الذى يتسق تماماً مع قوة الأيونات متغيرة التدفق التى قاسها جهاز موتوياما. وهذا يقدم لنا بعض التأييد العلمى المبدئى الذى يمكن أن يؤيد وجود هذه الطاقة البارعة الدافعة للحياة ومسارات تدفقها التى عرفها الطب الصينى منذ أمد بعيد. أما الطبيعة الفعلية لهذه الطاقة، على أية حال، وعلاقتها بالفيزياء والطاقة الكهرومغناطيسية فلا تزال غامضة.

وقد طور موتوياما جهازاً آخر - وهو آلة التشاركا (Charka) - لاكتشاف وقياس نشاط التشاركا السابعة. (Garber 2001) والتشاركا هى طاقة بارعة تعد بمثابة نقطة اتصال أو تمركز، وهى جزء من التدريبات الروحانية الهندية والنظريات الطبية (Ayurvedic) منذ ثلاثة آلاف عام. وهناك تفاصيل شيقة وممتعة فى محاولة لفهم نظام التشاركا (كجزء تشريح طاقة الفرد). وهذا أيضاً قد انتشر فى الغرب عبر الأربعين عاماً الماضية (انظر مثلاً ١٩٩٦: Anodea Judith). وآلة التشاركا موتوياما قادرة على التحرى عن أعداد الفوتونات (وهى وحدات الضوء) المنبعثة بموقع معين بكل تشاركا. والمفكرون العظام وممارسو اليوجا المهرة تكون التشاركا لديهم فى حالة يقظة، بما يسمح

بانطلاق أعداد أكبر من الأيونات لديهم عن الناس العاديين. وأيضاً بالتركيز على تشاركاً محددة يمكن للفرد أن يزيد بشكل كبير عدد الفوتونات المنبعثة منه. (وثانية، فهذا الجهاز ينظر في ارتباط المجال الكهرومغناطيسى بطاقة الحياة، ولا يركز على طاقة الحياة نفسها).

وبإيجاز، موتوياما وعلماء آخرون متقدمون قدموا بعض البراهين المبدئية، ليس عن الطاقة البارعة نفسها بل عن دلالاتها الكهرومغناطيسية. وحتى الآن، يتجاهل العلم السائد ببساطة هذه النتائج المبدئية. وهذا الاتجاه فى سبيله للتغير كلما ظهرت أبحاث أكثر، وكلما زاد تمويل مثل هذه الأبحاث.

## المجال الحيوى للإنسان

بينما اكتشف الطب الشرقى مراكز ونقاط وقنوات الجسم المادى المرتبطة مباشرة بقوة الحياة، فإن الميتافيزيقيا الغربية – الناشئة من هذه المفاهيم الشرقية كانت قد وصفت مجال الطاقة أو طاقة الجسد (Energy body) المحيطة بالجسم المادى. ويشار لهذا المجال أحياناً بأنه حالة الإنسان. والمصطلح الأكثر حداثة، شبه العلمى لهذا هو المجال الحيوى (Biofield). وهذا المجال الحيوى يمكنه أن يغير من حجمه النسبى وكثافته وحتى لونه. وتستطيع الأجهزة العلمية الكشف بسهولة عن المجالات الكهرومغناطيسية المحيطة بالأعضاء الحية، وفى الحقيقة أيضاً المحيطة بالأشياء غير الحية. فى حين أن هذه الأجهزة لا تستطيع الكشف عما نسميه تشريح المجالات البارعة فى الإنسان، مثل دائرة الإبر الصينية، والتشارك. بينما من السهل علمياً أن نتحرى عن الألوان بالمجال الحيوى والتي ترتبط بحالات وجدانية معينة وبسمات شخصية خاصة. وفوق ذلك هناك الآلاف من الأفراد نوى الحدس يستطيعون رؤية الألوان المحيطة بالأفراد والتي تظهر حالاتهم الوجدانية وشخصياتهم، ولكن كيف يستطيعون عمل هذا؟ هو بالطبع يبدو شكلاً من أشكال الحدس أو المعرفة فوق المعتادة التى تقع



خارج نطاق الملاحظة الحسية المعتادة. إن تكرار الاتفاق بين مجموعة من الملاحظين الذين يتمتعون بالحدس ويلاحظون بشكل مستقل، سيمنح هذه الظاهرة مصداقيتها، وبنفس الطريقة. حظى العلم التجريبي على مصداقيته عبر تكرار الاتفاق بين الملاحظين والعلماء، وإذا أخذنا في الاعتبار، خاصة، المجال الحيوى للإنسان، فإن موضوعية أى من الملاحظين عن شخص معين سوف تحظى بالمصداقية لو أن عدداً من الملاحظين المستقلين الذين يتمتعون بالحدس قد أجمعت ملاحظاتهم عن كثافة ونوعية وألوان المجال الحيوى للفرد. (وقد قام كل من روزالين برير وباربرا برينان وهما من المداوين الحدسيين المشهورين بأعمال مبدئية شيقة فى هذا المجال).

ولكن ما طبيعة هذه المجالات البارة المحيطة بالكائنات البشرية؟ ما نوع المادة المصنوع منها القوة الدافعة للحياة؟ من الواضح أن هناك مجالات كهرومغناطيسية محيطة بالجسم (وكذلك أيونات متوسطة متغيرة تنتجها الخلايا العصبية) وهذه أجزاء يمكن قياسها فى العالم الفيزيائى. وعلى أية حال، فظواهر أخرى حاذقة، مثل التشارك ودائرة الجسم الخاصة بالعلاج بالإبر الصينية وألوان الهالة المحيطة بالجسم، والمدركين كجزء فى المجال الحيوى، جميعها تعد بمثابة مسألة مختلفة. فهل هذه الأبعاد مادية أو غير مادية؟ وهل هى فوق عتبة الوعى (أى أسرع من سرعة الضوء) ومتكونة من بعض الطاقة الكونية والمفترض أنها تتضمن وتتجاوز أيضاً العلم المادى - أو شئ ما مختلف بداخله؟ وكونها أسرع من طاقات الضوء يتطلب رؤية مختلفة جذرياً عن الفيزياء الجارية، التى تتبعها أينشتاين عندما أكد أن سرعة الضوء هى السرعة القصوى لكل الظواهر المعروفة (الأمر الذى نحتاج معه لأن نبرهن تفسيرنا عن الظواهر اللامحلية فى الفيزياء والمفترض أنها تتضمن عمليات فوق عتبة الوعى). ومهما كانت طبيعة القوة الدافعة للحياة ومادة تكوينها، إلا أنها من الضرورى أن تعرض نمطاً من الطاقة أو مجالاً للطاقة مختلفاً عن القوى الأربعة الأساسية التى شكلت العالم الفيزيائى الذى ندرسه.

## مستويات المجال الحيوى

فى الكتابات التقليدية للفيدانتا والتيوصوفية، يُعرّف المجال الحيوى على أنه مكون من مستويات مختلفة أو أجسام "بارعة" مختلفة، وتستطيع دائرة الإبر الصينية والتشاركا الوصول للمستوى الأول بهذا المجال، والذي يُدعى عادة "الجسم الأثيرى". والمستويات الأخرى التى اقترحتها هذه الكتابات تتضمن مستويات أو أجسام هى: الجسم العقلى، الجسم الرفيع (الوجدانى)، الجسم الروحانى، الجسم العلوى السامى. وهذه المستويات المختلفة ليست منفصلة ولكنها متداخلة وممتزجة مع بعضها البعض. ويمكن فهمها كذبذبات مختلفة التردد (كشئ شبيه بذبذبات المذيع مختلفة التردد) ولكنها أكثر تقدماً وتهذيباً من المذيع أو بترددات أعلى. ويُفترض أن الأجسام المختلفة تتنوع أيضاً فى معدل الاهتزازات المنسوب إليها. والأفكار حول معدلات الاهتزاز وتنوعاتها يبدو أنها تعنى ضمناً مستويات متنوعة تتكون من نوع ما من الطاقة. وعلى أية حال، فكما ذكر سابقاً، إنه ليس نوعاً معيناً من الطاقة الفيزيائية المعتادة والمفهومة، وفى نفس الوقت فهذه المستويات أو الأبعاد توجد بشكل مستقل عن أنواع القوى أو مجالات الطاقة المعروفة بالفيزياء. وبخلاف الجسم الأثيرى، فهذه الأجسام يبدو أنها تتخطى الفضاء الفيزيائى. إنها أكثر ارتباطاً بالمظاهر الداخلية للعالم والمرتبطة بالعقل والروحانيات والوعى.

## مصفوفة قوى الحياة

هل الأجسام الفرعية البارعة (الفرع الخاص بالمشاعر، الروحانى، العلوى) المذكورة فى التراث الأدبى للتيوصوفية تقدم مصفوفة أو نسيجاً لقوى الحياة؟ ولو كانت كذلك، فنحن إزاء تناقض عميق: فكيف تؤدي هذه الأجسام أى شئ؟ كيف تنتظم وتتناغم مع الحياة. ما هو سلوكها نحو الجسم المادى بينما هى موجودة خارج الأبعاد الثلاثية للفراغ؟ وكما عرفها هذا التراث منذ زمن بعيد، إلا أنه من الصعب علينا أن نتخيل كيف يمكن لأى شئ أن يعمل خارج نطاق الزمان والمكان. فالحدث الذى لا يقع

بمكان معين من الصعب تخيله. وحدث بلا مدة (أو زمن) أصعب فى تخيله. وعلى أية حال، فربما خلال هذا القرن أو بعده، قد تصبح الفيزياء قادرة على تقديم تفسير متسق عن الكون متعدد الأبعاد، توجد به أبعاد فراغية وغير فراغية ومتفاعلة مع بعضها. والنماذج الجارية لنظرية (السلك المتفوق) تتطلب بالفعل أبعاداً متنوعة تقع وراء الأبعاد الأربعة لرؤية الزمان والمكان الشائعة عن الكون فى القرن العشرين.

### وصف موجز للأجسام أو المجالات البارعة

على الرغم من أن هذه المجالات أو الأجسام تظل حتى وقتنا هذا ضرباً من التأمل الجامع، فإنها تستحق منا الفحص والتمحيص. إذ قد يشكل هذا أساساً لفهم القوة الدافعة للحياة والأوصاف التالية لهذه الأجسام قد نسجت من مصادر متنوعة تتراوح من التفسيرات المبكرة بالثيوصوفية مثل كتابات رودولف ستينر وأنى بيسانت، للتفسيرات الحديثة التى قدمها الفيزيائى ريتشارد جرير فى كتابه الطب الاهتزازى Vibrational Medicine عام (٢٠٠١). مع الأخذ فى الاعتبار أن مستقبل علم الوعى قد يستغنى عن هذه الأجسام البارعة جميعها، على اعتبار أن وجود شىء غير مرئى وجسم غير مادى يعد تعارضاً وتناقضاً فى حد ذاته. وربما حل مفهوم المجال محل هذه الأجسام، كما سنتحدث عن المجالات البارعة من خلال ما تحدث عنه شيلدراك، حيث يقترح أن هذه المجالات تتناول تنسيق وتوجيه عمليات الحياة، وإحدى مميزات استخدام مفهوم المجال، أنه قد تكون له القدرة على أن يمتد ويتسع ليشمل كلا جانبي الظواهر المادية والوعى ويتخطى الحاجز بينهما.

### – الجسم (أو المجال) الأثيرى الرقيق (Etheric Body (Field)

هو جسم غير مرئى، وهو نسخة مطابقة من الجسم المادى والمفترض وجوده على مستوى ذبذبات أعلى من الجسم المادى. ووظيفته كمصفوفة أو كقالب هى تنمية الجسم المادى. ويشار إليه أحياناً بالجسم الأثيرى المزوج. وفى طب (Ayurvedic) يوصف الجسم

الأثيرى بمصطلحات مثل: برانا، نادى، تشاركا. وفى الطب الصينى يوصف بكلمة تشى، ويمكن تتبعه من خلال دائرة الوخز بالإبر الصينية بالجسم، ويقال إن هذا التداوى بالإبر يزيد من تدفق التشى (أى حيوية الجسم الأثيرى). ويشير شيلدراك لشيء مشابه للجسم الأثيرى والعضو تحت مسمى المجال الخاص (المحدد بشكل معين: Morphic Field). وفيه ناقش تواصل هيئة كل الأشياء الحية والكائنات العضوية ككل، من الخلية المفردة للأنظمة المعقدة كالمخ وكيف أنها جميعها تحكمها ثلاثة مجالات خاصة. فعلى سبيل المثال، خلال نمو الجنين وتمايز الخلايا - لأنواع متنوعة من الأنسجة - والتي تحكمها الشفرة الجينية للفرد، نجد أن قالب الجسم الأثيرى يقود ويوجه الأنماط المتنوعة المختلفة من الخلايا لتظهر الجنين من شهره الثالث وحتى الوضع فى المواقع الفراغية المناسبة له بهذه الفترة. ويعترض علماء البيولوجيا التقليديون على أفكار شيلدراك هذه، على اعتبار أن الجينات هى التى تقود وتفسر فى نهاية الأمر هذه الأوضاع من خلال عمليات جينية وبيوكيميائية. إلا أن الأشخاص ذوى الحدس يطالبون بملاحظة نمو الجنين، ذاكرين أنه من الممكن رؤية الجسم الأثيرى والذى يظهر مبكراً فى الحمل ثم يوظف كقالب يوجه نمو جسم الجنين.

ولم يسبق أن صور الجسم الأثيرى مباشرة. (أى التقطت له صورة). وأثر الصورة الشبكية الرقيقة، يدل بشكل غير مباشر، على أية حال، على وجوده. وبإمكانك أن تقطع الجزء العلوى من هذا الجسم الرقيق وتمزقه إلا أن كهرياء الصورة الملتقطة ستظل موجودة. وستجد أيضاً أن الجزء السليم غير المقطوع يطابق الجزء الممزق فى خصائصه. وهذه الصورة تسمى أيضاً بالطيف، وهذا الطيف يشبه كثيراً ما يشعر به أى امتداد لعضو مبتور عن أى شيء شخص أبت - والمعتقد أن هذه الخبرة عند الشخص الأبتى تعكس وجود هذا القالب أو الجسم الأثيرى. ويشك بعض العلماء فى هذه الصورة الشبكية الرقيقة على أساس أنهم يعتقدون أنها من تبعات التقنية الفوتوغرافية فيما يدعى "Kirlian photography" والذى يظهر أثره عند التقاط الصورة. ولو أن هذا الأثر استطاع مقاومة الفحص العلمى والصمود أمامه، فإن هذا سيكون - على أية حال - بمثابة أقوى دليل مباشر متاح يؤيد وجود هذا الجسم الأثيرى.



والجسم الأثيرى أيضاً يساعد الخلايا لتبقى فى نظامها وترتيبها المناسب خلال عملية العلاج ومداواة الجراح. حيث إنه يساعد النظام الخلوى فى إعادة الإنتاج ليوجه الخلايا الصحيحة المناسبة للمكان المناسب فى نظام يسمح بملء الأنسجة المفقودة.

وبالطبع، فمفهوم الجسم الأثيرى لا يزال مثيراً للجدل لحد كبير. وتعتقد علوم الطب والأحياء السائدة أنه ببساطة مجرد خيال يفسر عمليات فسرهما العلم بالفعل. والمسألة هى كيف سيصمد العلم لهذا العمل الفذ والبطولى، حيث إننا لا نزال غير قادرين على تفسير قوى الحياة التى ندركها ونصفها فى إطار قوالب القوى الفيزيائية والكهرومغناطيسية المعروفة.

### – الجسم الرفيع (مفعم بالمشاعر – وجدانى) (Astral Body Filed)

هو جسم معنى بنوعية مشاعرنا المختلفة. وعلى المستوى الحسى، فإن ردود الأفعال الوجدانية (أو العاطفية) يمكن تعريفها بموضوعية من خلال نشاط مراكز المخ الحوفى(\*) والنظام العصبى اللامركزى. والمظاهر الذاتية والنوعية لهذه المشاعر، على أية حال، والتى تحوى الخبرات النوعية الفعلية التى نعيشها عندما نشعر بالحزن والسعادة والقلق والغضب... إلخ – تقبع وتكمن فى الطاقة أو المجال أو الجسم الوجدانى الرفيع، وهذه الخصائص النوعية لا تقع بشكل موضوعى فى فراغ ما.

وهذا الجسم غير مرفق بالجسم المادى بنفس قوة الجسم الأثيرى، ويبدو أنه قادر على الحركة بشكل مستقل وهائم حول الجسم المادى. ويعتبر روبرت مونروى تجربة الخروج من الجسد بمثابة معاشية أو رحلة مؤقتة لهذا الجسد (١٩٩٤). ويبدو أن جزءاً من الوعى الإنسانى قادر على أن يتحرك بداخل هذا الجسد ويتحرك فى اتجاه الأبعاد التى يقبع فيها الجسم الرفيع. ويمكن للفرد أن يعيش خبرة هذا الجسد عندما يفيق من

---

(\*) المخ الحوفى Limbic Brain: يقع فى المنطقة الوسطى من المخ تعلوه القشرة المخية Cerebral Cortex ويليهِ من أسفل: "الخ" Brain Stem وهذا الجزء مختص بالعواطف والانفعالات والإحساس بالألم أو البهجة وفيه تتكون الصور. (الترجمة)

تجربة الخروج من الجسد - عندما يعيش بين الحياة والموت لفترة - ويعتقد الكثيرون أن هذه التجربة - الخروج من الجسد - شائعة بالمساء خلال الأحلام. وخلال خبرة الاقتراب من الموت، يرتد الوعي للجسم الوجداني الرفيع. وعليه فالفرد يمكن أن يرى جسمه المادى - ربما عندما يعود للحياة - من منطقة (مجال) بعيد. وعندما يعود الفرد للحياة وينشط الوعي، يكون الأفراد قادرين فى الغالب على تسجيل النهج الخاص النوعى لأجسامهم التى كانت غائبة عن الحيوية، ومن المحتمل أيضاً أن يكونوا قد رأوا أجسامهم هذه أيضاً بعيونهم.

وإذا قبلنا وجود هذا الجسم الوجداني الرفيع، إذن فاضطراب المشاعر لا يرجع فقط للخلل الهرمونى العصبى بالمخ كما يقترح الأطباء النفسىون، أو لاختلال الجسم الأثيرى الذى تتعامل معه الإبر الصينية والمعالجة المثلية ومؤخراً علم نفس الطاقة (Energy Psychology)، ولكن أيضاً لاختلال فى الجسم الرفيع أو المجال الوجداني الرفيع. وهذه الأجسام ذات تأثيرات متبادلة من أعلى لأسفل ومن أسفل لأعلى، وهذه التأثيرات تكون بين المستويات المتنوعة لنظام الطاقة عند الإنسان. وتاماً مثلما تؤثر المعتقدات الناقصة والأفكار اللاعقلانية فى المشاعر والجسم الأثيرى والمادى، فإن اختلال التوازن الفيزيائى فى الخلايا العصبية والغدد الصماء والجهاز المناعى يؤثر أيضاً فى مثل هذه المستويات البارة الحاذقة. وعند الموت - يتحرر الجسم الوجداني الرفيع مثل باقى الأجسام الحاذقة الأخرى - من الجسمين المادى والأثيرى، ليواصل وجوده - بما هو معروف فى المسيحية - ليصعد للجحيم أو الفردوس، وهذا مشار إليه أيضاً بعدة ثقافات كالأهلية (الشعبية) الأمريكية والبودست.

ولا تزال الازدواجية موجودة عند المستوى الرفيع. ويُعتقد أن الأرواح الأقل تطوراً (من منظور سلم الارتقاء الطبيعى) لديها مستويات أدنى من هذا المستوى أو الجسم الوجداني الرفيع، بينما الأرواح الأكثر تطوراً تبقى عند مستويات أعلى فى هذا الجسم. ويعتقد العديد من الفلاسفة الروحانيين فى فكرة المستويات المتعددة لهذا البعد الوجداني الرفيع. ويعتقد بعض المتشددىين فى وجود هذا السلم للمستويات الوجدانية الرفيعة التى يشار لمستوياتها فى بعض الأحيان بالجحيم حيث مئوى الرذيلة والإجرام، وHades حيث مئوى الأموات فى الميثولوجيا الأفريقية.

## – الجسم أو المجال العقلى (Mental Body Field)

إن هذا الجسم هو مجال اللغة والذكاء – وعند أعلى مستوى – هو الحكمة الحدسية. ومن وجهة النظر العلمية، فإن النصف الأيسر للمخ مسئول عن هذه الوظائف. ولكن خبراتنا الذاتية فى التفكير، وحل المشكلات، وكلا من الاستنباط والاستنتاج المنطقى موجود عند مستوى أعلى فى الجسم العقلى. وعلى مستوى ميتافيزيقى فإن المستوى العقلى من الواقع متضمن حيثما يوجد نظام ذكى، وذلك من تنظيم الذرات إلى المجرات، كما يوجد أيضاً بالموجودات غير الفيزيكية كالملائكة مثلاً. وعند "Sanskrit" (\*) يعبر عن النطاق الكلى لهذا النظام الذكى بـ "Manasic Plane" والجسم العقلى قوى لأنه مركز معتقداتنا وأفكارنا الجوهرية، والتى لها تأثير هائل على إدراكنا، وحياتنا العاطفية، وسلوكنا. فالمعتقدات التى نعتنقها عن أنفسنا، وعن الآخرين، وعن بيئتنا، وعن الحياة عامة، تشكل فى مجموعها الواقع نعيش فيه.

والخلل العاطفى أو الوجدانى غالباً ما تكون له أصوله فى جسمنا العقلى. وعند هذا المستوى فالمعتقدات الخاطئة على أساس من الخوف يمكنها أن تخلق أشكالاً متنوعة من الاضطراب الوجدانى والصراعات فى جسمنا الوجدانى الرفيع، والتى يمكنها فى نهاية الأمر إحداث أمراض حقيقية. ويعمل العلاج النفسى الحديث على الجسم العقلى عندما ينتفع بالمدخل المعرفى: كتغيير المعتقدات المختلفة عن أنفسنا وعن الآخرين، والمفترض أن ذلك يساعد فى الارتقاء بكل من وجودنا الوجدانى والمادى على حد سواء. وعلى جانب آخر، يساعد العلاج النفسى الأفراد أيضاً فى تشجيعهم على عدم الإنكار أو الكبت من خلال الضبط العقلى والمنطقى المتزايد، والذى يمكن أن يؤدى إلى صراع. أما التعبير الحر عن المشاعر - فهو شكل مقبول ومناسب، ومهم بالنسبة لكل من الصحة والوجود. ذلك أن وجودنا الكلى يعتمد على التكامل والتوازن الصحيح بين أجسامنا الوجدانية والعقلية.

---

(\*) السنسكريتية: لغة الهند الأدبية القديمة. (الترجمة)

## – الجسم أو المجال الروحاني العليّ (casual Body Field)

إن الجسم الروحاني نسخة قريبة الشبه بما نسميه الروح. وقد سميت (Casual) لأنها عند مستوى العلة أو السببية في الجسم وتسمى كذلك الروح الطائرة، إذ من الممكن أن ترى العلة أو السبب أو الحقيقة التي نعنيها. وفي الثقافات الأهلية (الشعبية)، تعالج المشكلات الصحية عند هذا المستوى. فعندما نتحدث عن "حالة روح الفرد" – أي ما إذا كان منفتحاً أو منغلقاً، ويتفاعل على أساس من الخوف أو من الحب، وبريء أو حاقد، ومنشرح أو خاضع – فإننا نشير بهذا كله لهذا الجسم العليّ (الروحاني) وأعمق رغبات روحنا موجودة عند هذا المستوى. إذ إننا عندما نتمسك بهذه الرغبات ونعتقد فيها بعمق، فإننا نظهر المستويات العقلية والوجدانية والمادية وكذا، الروحانية والتي تبدأ عند هذا المستوى. وعندما نسأل سؤالاً مثل ما هي الغاية الأسمى من المرض، أو الحظ العثر، أو الحدث السلبي، فإننا نحاول تقييم هذا الموقف من مستوى عليّ.

وبالتالي فهذا المستوى العليّ يعمل على مستوى أوسع أو يعمل على الأحداث من منظور أو غرض روحاني، بدلاً من مجرد إدراكها بشكل ذاتي. ويحتوي الجسم العليّ (السببي) أيضاً على تسجيل لكل ما مر به الإنسان من خبرة على مستوى حياته الحاضرة وأيضاً على مستوى حياته الأخرى، ليشكل أساس الخبرات التي تحدث في ضوء العودة أو الارتداد للماضي، وعليه، فالجسم العليّ في نهاية الأمر هو أساس تفردنا، فهو يقف خلف هوية الذات، للحياة الحاضرة أو أي حياة أخرى، فالخبرات التي تمت معالجتها وحلها في فترة حياتية معينة نحتفظ بها في هذا الجسم العليّ لفترة حياتية أخرى (كالجرح العضوي، أو الصراع النفسي، أو الشعور بالذنب عن آثام معينة). وفي فلسفة الثيدانتا تسمى مثل هذه الخبرات ونماذج السلوك الناتجة عنها بـ (Sanskara) وتظهر السانسكارا هذه في بعض الأحيان مادياً في شكل علامات الميلا، أو الصعوبات الحسية، وأحياناً تظهر عاطفياً أو وجدانياً في شكل خوف أو فوبيا تظهر في سنوات العمر المبكرة دون سبب واضح.



والمغزى الرمزي أو الأكبر لكل ما يحدث للفرد في حياته يحدث عند هذا المستوى العلى، ويسمى هذا أيضاً في الغالب مستوى الطراز البدائي، وأفضلية هذا تظهر عندما نبحث عما نسميه "الهدف الأسمى" لكل أحداث الحياة، وتعلمنا تفسير المعانى الرمزية للأحلام هو أحد طرق الوصول لهذا المستوى، وبالمثل نصل إليه عندما نحلل خبرات اليقظة، ومعتقداتنا الجارية السائدة هي التى تخلق واقعنا الشخصى. وإذا أردنا إظهار عزمنا الشخصى بشكل فعلى، فعلينا أن نصل لأعمق أعماق وجودنا أى أن نصل لأعمق من المستوى العقلى. وعندما نحاول توفيق عزمنا (إرادتنا) عند المستوى الروحانى أو العلى، فإن ذلك يمكن أن يظهر بشكل خاص فى الشعور بالانسجام والاتساق مع الكون والوجود بأسره، حيث لا يشعر الفرد بالتعارض والصراع بين القوى الأصلية بالكون وقدر الفرد أو أقدار الآخرين (الكارما)(\*)، ومنشأ المعجزات يكون عند هذا المستوى العلى أو مستوى أعلى منه.

### – الجسم العلوى الروحانى السامى Celestial "or" Spiritual Body

إن الجسم العلوى هو الجوهرة السامية بذات الفرد. هو الجزء الواقع بأعمق أعماقنا، هو الحب الخالص المشع البهى. هو نفحة من الرب (الله) فى ذات الفرد. هو الجزء السرمدى الكلى غير القابل للتخريب. وعندما قال اليسوع "أنا ضياء العالم"، و"أنا والأب واحد" كان فى قوله هذا توحد كلى مع هذا الجسم الروحانى. ويمكن لأى منا أن يفعل مثل هذا عندما يعيش خبرة التوحد بمشاعره مع الكون الواعى. وهذه المملكة العليا السامية تقع خلف كل التناقضات والازبواجات حيث الملائكة بأنواعهم (الطفلية، الرئيسية – وغيرها من الكائنات الروحانية القريبة من الرب – أو من العرش). وهذا المستوى الروحانى العلوى هو أعلى مستوى غير مرئى حيث لا تمايز ولا اختلاف، وهدف التطور الروحانى هو العودة لهذا المستوى.

---

(\*) الكرم: العاقبة الأخلاقية الكاملة لأعمال المرء فى طور من أطوار الوجود بوصفها العامل الذى يقرر قدر ذلك المرء (فى الاعتقاد البوذى) فى طور تناسخ تام. وتعنى أيضاً القدر. (الترجمة)

## – المستوى المطلق Ultimate Level

ويشار لهذا المستوى المطلق فى البوذية بالفراغ (Void)، حيث لا يوجد جسم أو مجال حقيقى بالفعل. وهو يقع بعد كل أشكال التمايز والاختلاف. ولا يمكن وصفه أو تصويره. وعلى أية حال، فهو يمثل أعماق الحالات الصوفية للإنسان\* – ففيه يكون الإنسان قادراً على أن يذيب ذاته الفردية فى كل الكون، فهو مظهر للتجاوز الكلى لجميع الاختلافات للوصول لدرجة عميقة من التوحد مع الرب (الله) والإيمان به. وعلى حد تعبير Lao Tzu ، Tao te Ching إنه مستوى أبدي، لا نستطيع الحديث عنه كثيراً. وهذه الأجسام أو المجالات البارعة والمقترنة بالمجال الحيوى للإنسان يبقى الحديث عنها محل نزاع وجدال، وذلك على أفضل تعبير. وعلى الرغم من التراث الموجود عن هذه الأجسام – والذي نوقش سابقاً – والذي تحدثت عنه أيضاً الثيوصوفية، إلا أن الاتجاه السائد فى العلم لا يزال يتجاهلها وعلى نطاق واسع، وقد تم تقديمها بهذا الفصل ليس كحالات محددة بواقع الطبيعة، بل كحالات قريبة مما نبحث عنه ونريد فهمه عن قوى الحياة وعن الوعى المطلق نفسه. ومن الواضح أن الكائنات الحية لديها قدرات لم يتم تفسيرها بشكل مناسب حتى وقتنا هذا بعلوم الحياة والطبيعة. وبغض النظر عن كون المجال أو القوة مسئولين عن خصائص معينة، إلا أن فهم هذه الخصائص وتفسيرها فى نهاية الأمر سيأتى من خلال فهم أعمق للأبعاد المتنوعة والمجالات المتنوعة للوعى.

## الاستنتاج

إن طاقة الحياة لا يمكن تفسيرها بشكل كامل فى إطار قوى الفيزياء الأربع المعروفة: الكهرومغناطيسية، الجاذبية، القوى النووية القوية، والضعيفة. وفنون المداواة القديمة كالوخز بالإبر الصينية وغيره قد درست آليات توزيع قوى الحياة، وأشير إليها بكلمات مثل التشى والبرانا، وقد أخذنا فى الاعتبار – بشئ من التفصيل هذه النماذج المقدمة والتي تفسر كيفية التعامل مع قوى الحياة فى الصحة والمرض. وقد وجدت ارتباطات مبدئية بين الظواهر البيوفيزيائية والتي يمكن قياسها وبين هذه النماذج القديمة،

حيث ربط تدفق الأيونات بالوخز بالإبر الصينية، وسيل الفوتونات بالمواقع الفيزيائية للتشارك (قوى الحياة). وحتى وقتنا هذا تعد معرفتنا مبدئية أو أولية على أفضل حال. ونموذج الأجسام المتعددة - أو الأفضل - المجالات المتعددة بالمجال الحيوى للإنسان (حيث الجسم الأثيرى، والوجدانى، والعقلى، والروحانى العلى، والعلوى السامى) يقدم نموذجاً مثيراً للاهتمام والفضول وطريقة مؤقتة لربط الجسم المادى بالمادة اللافيزيائية البارة لقوى الحياة. ولهذا النموذج أصوله فى فلسفة القيدانتا القديمة، والتي أبقت عليها الشيوصوفية، واستثمرها كن ولبر فى نظريته عن نمو الوعى.

وسطحياً، تبدو قوى الحياة واضحة لنا فى حياتنا اليومية. إلا أن الإلمام الكلى بطبيعتها، وماهيتها، ومن أين أتت، وكيف تكون طبيعة حدودها المشتركة بين مظاهر الحياة، وكيف تتداخل مع العمليات الفيزيائية التى يمكن قياسها بالجسم، جميعها ستكون الإجابة عليها بمثابة قفزة تقدمية لفهمنا المستقبلى المرتقب.





## الفصل الحادى عشر

### فهم الوعى

إن الوعى معروف بأنه شىء من الصعب تعريفه. فهو جدير بالملاحظة بشكل يفوق الوصف، وهو رائع واستثنائى وإن بدا متناقضاً ظاهرياً، والمعروف عنه أنه مرتبط بخبرتنا من لحظة لأخرى. وفى محاولتنا لفهمه، يمكننا أن نبدأ بتعريفه على أنه حالة أو نوعية الوجود التى تتسم بالقدرة على الحس والذاتية. أما القدرة على الحس (Sentience) فيمكن تعريفها على أنها القدرة على الشعور أو الوعى، حتى وإن كان غامضاً، أو يتضمن وعياً بأى شىء فى إطار خبرتنا الراهنة أو متجاوزاً لها. وعلى المستوى الأدنى أو الأقل عند الحيوان ثم صعوداً إلى الإنسان يمكننا أن نلمس القدرة على أن نخبر الموجودات البيئية، أما الأشياء غير الحية فإنها لا تخبر البيئة كالمناضد والمقاعد. أما الذاتية، على الجانب الآخر، فيمكن تعريفها على أنها القدرة على أن تكون لدينا وجهة نظر وتكون من الداخل إلى الخارج. والمواد هى أشياء وأحداث تدرك كعناصر خارجية، ليس لديها أى وجهة نظر داخلية. وعلى العكس، فالذاتية تعبر عن وجهة نظر حول موضوع معين، فهى مكان أو موضع وجهة النظر. وكظاهرة ذاتية، يعد الوعى من طبيعة الأشياء - ولكن ليس بمعنى فراغى على اعتبار أن يكون الوعى شيئاً مادياً بداخل الموجودات، ولكن بمعنى وجودى "من الداخل للخارج: from inside out".

---

(\*) ملحوظة: هذا الفصل يقدم مزيداً من التوضيح الفلسفى لحد ما عن الوعى، وهذا قد لا يمثل محل اهتمام جميع القراء.

وقد عبر عن هذا Teilhard de Chardin بقوله إن الوعي "ضمن" أو "داخل في نطاق" (١٩٥٩). وقد وصفه الفيلسوف توماس نيجال على أنه الشعور بالضمنية (١٩٩٨). وهذه نقطة مهمة، فطبيعة الوعي ليست فراغية في أساسها، كأن نعتبرها شيئاً. ولكنها تصنيف وجودي: باعتبارها حالة وجود، بخبرها أو نعيش خبرتها من الداخل إلى الخارج. وتترك الأشياء على أنها ذاتية الوعي وذلك تمييزاً لها عن الموضوعية. لكن الوعي، في جوهره، لا يمكن أن يكون شيئاً في حد ذاته، لأنه حالة الوجود. فنحن يمكننا أن نكون على وعى بأفكارنا ومشاعرنا بعد أن نعيش خبرتنا بها في لحظة (ويتمثل هذا في الحقيقة الذكريات القريبة). وهذه هي حالة الوعي - حيث مصدر ومكان الوعي - وهذا أساس الشعور بالوجود أو الخبرة، لكنها ليست الخبرة في حد ذاتها.

وحل الإشكالية الدائمة لمعضلة العقل - الجسد، ليست في أن نأخذ العقل أو الوعي في الاعتبار على أنه مجرد طاقة بارعة أو ماهرة، أو على اعتباره هيئة لا فراغية تتفاعل بطريقة يشوبها الغموض مع المخ. وكما تمت مناقشته فيما سبق، هذا الحل الذي اقترحه ديكرت منذ أربعين عاماً مضت، محفوف بالمشاكل، ولا يهم كيف أن هذه الطاقة البارعة في هيئتها أو في طبيعتها عبارة عن وجهة نظر ذاتية. وإدراك الطاقة على أنها عملية موضوعية لا يسمح بالتفكير فيها، أو التعرف عليها حدسياً أو الشعور بها بالسعادة أو الحزن. إن العقل والوعي، كما نخبره مصنف على أنه "موجود" أو شيء يعبر عن الوجود، فنحن يمكن أن نكون خبرتنا بشكل مباشر، لكن العقل والوعي ليس وجوداً كنتاج لقدراتنا الحسية. إن الفرق بين المخ والعقل ليس فارقاً في أنماط المادة، ولكنه فارق من وجهة نظر وجودية حيث: "المخ مظهر خارجي، في مقابل العقل الذي يعمل من الداخل إلى الخارج".

ولو أن هناك حلاً لإشكالية العقل - الجسد، فسيكون مثل مذهب الأحدية(\*):

حيث العقل والجسد وجهين لعملة واحدة. إن المخ المادي هو المظهر الخارجي الذي

---

(\*) الأحدية تعني وجود مبدأ غائي واحد، أو أن الحقيقة كل عضوي واحد. (الترجمة)

نلاحظه كعمليات وظيفية وكيميائية حيوية. أما العقل فهو النظير الذاتى الذى يعيش خبرة الأفكار والمشاعر والأحاسيس، وأياً كانت الهيئة - أو من الأفضل العملية - التى تشكل البنية الأساسية لكل من العقل والجسد، إلا أنها لا تزال لغزاً غامضاً - فهناك أفكار ومفاهيم محددة من وجهة النظر الموضوعية، إلا أنها تتسق وتتقارب مع ما يحدث على الجانب الذاتى. فمفهوم المجال، مثلاً، يمكن تطبيقه على مجالات الطاقة الفيزيائية وما وراء الفيزيائية (البارعة) على حد سواء - كفكرة مجال الوعى مثلاً. فلو أن هناك نقطة انسجام أو تطابق بين عمليات المخ الموضوعى وتيار الوعى الذاتى، فإنه قد يقع فى الأحداث/ العمليات التى تم وصفها فى إطار الحديث عن المجالات، كما أن القدرة على الحس والذاتية ليستا المظهرين الوحيدين اللذين يميزان الوعى، بل إن خصائص الوعى تتضمن أيضاً:

**القصدية:** وتعنى القدرة على أن تتخذ قراراً، أو تكون اتجاهاً نحو شيء ما. وهذه الحالة من الوعى نعيشها عندما نؤمن بشيء ما، أو نشك، أو نأمل فى شيء ما. أما الأشياء المادية كالمصابيح والمقاعد ليست لديها هذه القصدية.

**الغرضية:** وهى القدرة على الوصول للهدف. والغرضية تقترب فى ارتباطها بالقصدية. كما أننا يمكن أن ننسب الغرضية للشيء المادى، كالمقعد مثلاً، ولكن ليس بنفس هذا المعنى حيث القدرة على تحديد الهدف ثم الوصول إليه، حيث إن الأشياء المادية لا تستطيع متابعة أهدافها.

**قوة الذات:** وتعنى القدرة على توجيه الذات. فما هو واع لديه القدرة على أن يحرك نفسه بقصدية. فهى القدرة على إدارة الذات وتنظيمها. وعلى الرغم من هذا، فإنها يمكن أن تتأثر بعوامل خارجية، كما يمكن القول بأنها المصدر الوحيد للعلية والسببية. كما يمكن القول أيضاً بأنها تتمثل فى القدرة على الاختيار.

**المعنى:** ويعنى القدرة على استخراج معنى أو مضمون أو دلالة للشيء. فالخبرة الذاتية لها معنى للفرد الذى يعيش فيها. والمعنى ليس مجرد خاصية للشيء الذى نشاهد أحداثه وعملياته، بل هو خبرتنا التى تنبع من الداخل على شيء فى الخارج.

## عتبة (حدود) الوعي

ما هو مدى أو نطاق الوعي؟ هل هو محدد ببساطة بالمخ الإنسانى؟ ديكارت اعتقد ذلك، حيث استثنى الوعي من أى شىء حتى من الحيوانات. وإذا كان الوعي محدداً بخصائص أساسية كتلك المذكورة سابقاً - كالوعي الأولى والذاتية وقوة الذات، فكيف يتدخل مقياس التطور فى توسيع مدى هذه العمليات؟ وهل للديدان وعى؟ وهل للنباتات وعى؟ ولو أن الأمر كذلك، فما هو الوعي الأولى؟ إنه من البادى أن كل الكائنات العضوية، حتى البكتيريا تظهر نوعاً من قوة الذات. ولكن كيف تعيش البكتيريا الخبرة الذاتية أو الوعي الأولى، لا يزال الأمر غير واضح، ولكنه بالتأكيد يظل محتملاً. وقد ناقش "Christian de Quincey" فى كتابه "طبيعة راديكالية"، مؤخراً والصادر عام (٢٠٠٢)، أن الوعي يمكن أن يمتد ليتجاوز الكائنات العضوية الحية، ويشمل كل العناصر بالغة الصغر فى الواقع المادى مثل الجزيئات، والذرات، وحتى الكواركات ما دون الذرة. وقد دافع عن ذلك بقوله إن الوعي ظاهرة بادية واضحة عند كل الكائنات، أما الوعي الذى يظهر عند المستويات الأعلى فى سلم التطور فإنه لا يزال محل دراسة. ولكن هذا لا يخبرنا من أين يأتى الوعي، أو كيف يمكن تمييز الشىء وجودياً من الطبيعة الموضوعية بخصائصها للطبيعة الذاتية والقدرة على الحس. أما الوعي الذى يظهر فجأة بمكان غير محدد، فقد ناقش "De Quincey" هذه المسألة على أنها أشبه بمعجزة، كأن تخرج أرنبا فجأة من قبة. وعلى هذا المنوال جرت المناقشة، فالوعي يجب أن يكون هو المظهر الطبيعى فى كل الأشياء حتى ننزل للموجودات شديدة الصغر كالجزيئات الذرية وما دون الذرية. ولو أن هذا الأمر حقيقة - أى لو أن لكل شىء حقاً مظهراً ذاتياً أو داخلياً - إذن فبمعنى أو بآخر تكون الذرات وحتى الإلكترونات قادرة على أن تعيش الخبرة والوعي الأولى، على الرغم من أن هذا محتمل الحدوث ولكن بطريقة غامضة نوعاً مقارنة بالإنسان. وعلى هذا المنحى، يحاكي (De Quincey) ألفريد نورث وايتهيد، الذى طور نموذجاً كونياً حيث كل العمليات بدءاً بالكائنات دون الميكروسكوبية، قادرة على أن تفهم وتحس، وذلك مع الأخذ فى الاعتبار كل العمليات والأحداث. وقد أطلق دى كوينسى



على وجهة نظره هذه المذهب الطبيعي الراديكالي(\*)، ويشير إلى أنه في هذا يساير أسلافه في تاريخ الفلسفة - الذين تحدثوا عن إعطاء مظهر نفسي وروحي لكل الظواهر تحت اسم "Panpsychism" حيث العقل والوعي والذاتية هي الخاصية الطبيعية التي تشكل المادة على كل المستويات.

والمقترح أن الوعي حتى عن المستويات بالغة الصغر في إطار حقائق أحداث الكوانتم معلول.. أى له أسبابه. والطبيعة الغامضة لعمليات الكوانتم تتضمن - مثلاً - أن يتحرك إلكترون حركة دائرية حول مدار معين، أو أن جسيما مشعا ينبعث من الذرة، وأن هذه العمليات تتم بالمصادفة بشكل عشوائي، الأمر الذي يجعلنا نستنتج أن عمليات الكوانتم موجودة بذاتها. وهذه وجهة نظر Niel Bohr ومعظم علماء الكوانتم. أما أينشتين فقد كان هو الوحيد الذي أخذ جانباً عندما ذكر أن "الرب لم يخلق العالم حتى يلعب به النرد"(\*\*)، وهكذا فقد ناقش وجوب وجود أسباب أساسية غير مرئية أو غير مكشوفة لدينا حتى الآن. فهل يكون أينشتين على صواب، لكن ليس بنفس الطريقة التي اقترحها؟

ولو أن جسيمات الكوانتم بها بعض الوعي ولكن سلوكها لا يمكن تبريره بأى من القوى المميزة، فهل يمكن أن يكون سلوكها مبرراً بذاته. هذا هو افتراض الفيلسوف آرثر يونج الذي ناقش أن وصف الحدث على أنه غير مبرر يعادل منطقياً قولنا إن الحدث مسبب ذاته بنفسه. وهذا يؤدي بنا في النهاية إلى القول بأن الجسيم بمعنى ما يختار طريقة وجوده - على نحو ما - أى أن لديه القدرة على إدارة الذات، وهذا واحد من الخصائص الجوهرية للوعي (De Quincey, 2002, 27) وفكرة أن أحداث الكوانتم تختار لحد ما سلوكها - هي فكرة مختلفة جذرياً في الواقع، ومن المحتمل أن معظم علماء طبيعة الكوانتم لا يقبلونها. وفكرة أن الوعي هو المظهر الداخلى لكل ظواهر

---

(\*) المذهب الطبيعي الراديكالي: "radical naturalism" - وهذا يعنى أن دى كوينسى اختلف اختلافاً جذرياً عن المذهب الطبيعي وهو المذهب الذي ينكر أن يكون للحادثة معنى خارق للطبيعة. (الترجمة).  
(\*\*) أى أن الله لم يخلق العالم مصادفة، أى وفق عمليات الصدفة والعشوائية. (الترجمة)

الطبيعة تتضمن وجود الوعي عند كل المستويات من أدناها لأقصاها في سلم التطور. وهذا يتسق مع التصور الأصلي الذي اقترحه لقلوك باسم فرض جايا عام ١٩٧٩، حيث صور فيه الأرض على أنها نظام كلى ذكى، وقادر على تنظيم نفسه، وبمعنى ما موجود واع. (وفيما بعد تخطى لقلوك عن فكرته الأصلية هذه، مؤكداً أن فكرة الأرض كمخلوق واع هي مجرد تعبير مجازي). ولو أخذنا في الاعتبار وجهة النظر هذه، فإن أنماط الجو الغريبة في العقد الماضى هي بمثابة استجابة الأرض لعدم التوازن في الغلاف الجوى والذي خلقه ارتفاع درجة حرارة الأرض، وثقب الأوزون، والتصحر، وسائر المجازفات البيئية.

وعلى مقياس أوسع، سنجد أن النظام الشمسى يمكن فهمه كمظهر داخلى ذاتى. وفي علم التنجيم تكون أشكال الكواكب في وقت محدد متضمنة معنى ونموذجاً محدداً (فكل كوكب يمثل نموذجاً تنجيمياً محدداً) وهو يعكس أو يميز خصائص أى شىء قد وجد بفترة وجود هذا الكوكب المحددة. ومثلاً، فإننا نجد من ولد بفترة تقابل زحل والمريخ (بمسافة ١٨٠ درجة لكل منهما على حدة) قد يعيش خبرة عقبات متعددة في سلوكه، حيث المريخ يعكس نموذجاً للحركة وزحل يعكس نموذجاً ميسراً مقيداً للحركة. ومن يؤمن بالتنجيم يرى النظام الشمسى ككل كمندالة(\*) كونية يختلف شكلها كلما تغيرت مواقع النجوم بالنسبة لبعضها البعض. لكن المعنى هو ما نعزوه للأشياء وليس الأشياء نفسها. لذلك فالنظام الشمسى له مظهر موضوعى كما في علم الفلك، ومظهر ذاتى كما في علم التنجيم. وفيما قبل الثورة العلمية، كان هناك بعض التعرف على هذا - أى كان هناك فلكيون بارعون (أمثال جوهانس كيبلر وتيكوبراه) كما كان هناك منجمون (سبياتى الحديث عنهم، وعن مدى صدق قضية التنجيم بالفصل ١٦).

وفيما وراء النظام الشمسى يوجد طريق درب اللبانة وفيما وراء ذلك الأنظمة أو التجمعات المجرية، ولو أن الوعي مرتفع ليصل لكل هذه الأشياء، فإن هذا يعنى أن هذه الأنظمة الهائلة واعية ولديها قدرة على تنظيم الذات وأيضاً ذات مظهر ذاتى داخلى.

---

(\*) المندالة هي رمز الكون عند الهنوس والبونيين. (الترجمة)

## رؤية مختلفة تماماً للوعي

إن فكرة أن الوعي موجود عند كل المستويات من أقصاها تناهياً في الصغر إلى أقصى الظواهر ضخامة وكبراً - وهذا مفهوم غالباً ما أشير إليه باسم نفسنة الظواهر أو إعطاء طابع نفسي للظواهر Panpsychism - وهي فكرة ليست بالجديدة. وعلى الرغم من هذا فهي تتحدى الرؤية العلمية السائدة والميسطرة على العالم والتي تلت ديكارت حيث حدد العقل أو الوعي على مخ الإنسان فحسب، أو ربما بشكل أوسع على مخ الكائنات العضوية الحية. أما الرؤية الأكثر تطرفاً فاعتقد فيها أن أي كيان ذاتي التنظيم - سواء كان جزيئاً أو خلية نبات، أو الأرض، أو المجرة - يعرض كلا من قوة الذات وفي نفس الوقت التأثر بالمسببات الخارجية الموضوعية. وقوة الذات هي واحدة من أهم ما يُنسب للوعي. وهذا يتضمن أن كل هذه الأنظمة لها مظهران أحدهما داخلي ذاتي والآخر موضوعي يمكن ملاحظته. وربما يكون أرسطو على حق عندما افترض أن كل شيء في الطبيعة يمكن أن يتسم بصفات مادية وذات أسباب فعالة (حيث التفسيرات الموضوعية الخارجية التي تطابق العلم) ولكن أيضاً له سماته التي أسماها الغاية النهائية (حيث وجود هدف أو غاية محددة). وعندما نقبل هذه الرؤية المختلفة جذرياً عن الوعي فإن هذا يعني أن تغييراً أساسياً قد حدث في الطريقة التي ننظر بها للعالم. فالتبيعة قد تم فهمها على أنها واعية عند كل المستويات. وهذه تمثل خطوة صغيرة فقط في رؤية الطبيعة على أنها شيء فائق حقيقة. ولو أن كل مستويات الطبيعة ذات هدف وقيمة حقيقية، فإن الطبيعة تستحق منا الاحترام بالفعل.

وعليه فهذا عكس الحط من شأن الطبيعة الذي كان حادثاً وقت عصر النهضة والثورة العلمية. فالتبيعة ليست مجرد شيء مادي بسيط قابل للتحليل بطريقة موضوعية بحتة (وذلك على الرغم من إنجازات العلم الجيدة في وصف وتفسير الطبيعة على هذا النحو). والطبيعة إلى جانب هذا شيء خاص جداً، ويستحق منا التبجيل. ونحن مدعوون للحياة بشكل متزن وأكثر انسجاماً مع مصفوفة الوجود والتي تشكل جزءاً منها. والعديد من الثقافات الشعبية (التراثية) لم تنكر هذه الرؤية أبداً.

## الوعى وقوة الحياة

ما العلاقة بين قوة الحياة والوعى؟ هل كل أشكال الحياة، بما فيها الفيروسات، والنباتات واعية؟ هل الكائنات الحية فقط هي التي تتمتع بالوعى - أم أن الوعى ممتد (كما هو مقترح سابقاً) لما وراء ما يعد حياً؟ وإذا أيدنا المذهب الطبيعى الراديكالى، فإن الوعى يتضمن ما هو أبعد مما هو مدفوع (نوبواقع) ليشمل ما نسميه بقوة الحياة. ولو أن كل كيان ذاتى التنظيم يمكن القول بأنه نظام واع بشكل أو بآخر، إذن فالفيروسات وخلايا النباتات بالتأكيد واعية.

ولكن يتبع هذا على نفس منوال التفكير أن تكون البروتونات والذرات والجزيئات تمثل أيضاً كيانا ذاتى التنظيم. فهل هذا يعنى بالضرورة أن الذرات والجزيئات كائنات حية؟ ومن الضرورى أن نحدد الذى نقصده عندما نخص "الحياة" أو "قوة الحياة: القوة الدافعة للحياة" على كل الكائنات البيولوجية فقط والتي تتضمن كل حلقات التطور من الطحالب والفيروسات والبكتيريا حتى الرئيسيات ثم الإنسان. فنحن نعتبر الكائنات البيولوجية والعضوية والنباتات كائنات حية، بينما الذرات والجزيئات والمجرات ليست كذلك، وذلك عندما نتحدث عن البيولوجيا فى الطبيعة بشكل ضيق. وعلى أية حال، فإن هذه الموجودات واعية بمعنى معين، فهى يمكن أن تتسم بما نسميه قوة الذات، وحتى الذاتية على نحو ما. وعلى هذا النحو فالوعى قد يمتد ليشمل ما هو أبعد من قوة الحياة. إن التمييز بين الوعى وقوة الحياة يزيد الأمر وضوحاً فيما يتعلق بمناقشة موضوع بقاء الروح بعد الموت. أما تقييد مفهوم الحياة على العمليات الحيوية يسمح لنا بأن نقول إن الروح فى حياتها بعد الموت ليست بيولوجية فى معناها، ولكنها كانت واعية وتستمر فى وعيها. وعليه، فالوعى يمكن بمعنى ما، أن يبقى بعد الموت الفيزيائى، حتى لو لم تستطع قوة الحياة ذلك. ولو التزمنا بهذه التعريفات، فإن الكائنات العليا كالملائكة مثلاً، واعية بالتأكيد وقادرة على التأثير فىنا، لكنها ليست كالكائنات العضوية البيولوجية الحية. ولو تحدثنا عن حياة مثل هذه الكائنات، فإننا لابد أن نغير تعريف



كلمة حياة، ليتسع فيشمل أى موجود يمكن أن يؤدي فعلا، سواء كان هذا الفعل ماديا أو غير مادي (خارج نطاق القوى الأربعة للزمان والمكان). وعلى الرغم من أن هذه التعريفات السابقة استبدادية على نحو ما، إلا أنه الأبسط والأكثر منطقية أن نقيّد مفهوم الحياة على الكليات البيولوجية فقط.

## الوعى والحرية

هل الوعى حر أو أن نشاطه مقيد بتحديد مسبق؟ وفى رؤية العالم التى ورثناها من ديكارت ونيوتن والثورة العلمية نجد أن الأحداث محددة بطريقة عليّة (سببية). وعلى الرغم من أن فيزياء الكوانتم قد عكست فكرتنا عن التحديد السببى على المستويات الدقيقة، إلا أننا لا نزال نفترض أن الأحداث على المستويات الكبيرة تخضع لقانون السبب والنتيجة. فعلى الأقل بالنسبة للظواهر غير الحية كالماء، وحركة الأشياء الساقطة، وعملية الآلية الميكانيكية، نحن نفترض أن كل حدث فى حلقة من الأحداث هو نتاج لمسببات مسبقة.

وعلى الرغم من هذا، فإننا عندما نأخذ فى اعتبارنا الإنسان، وكذا الحيوان، فإننا نجابه بمشكلة. فباعتبارنا كائنات واعية نعتقد أننا أحرار فى اختيار سلوكنا من لحظة لأخرى. فمعظم الوقت نرى أنفسنا كأحرار ونتصرف بطريقة غرضية وقصدية. ولو أن سلوكنا كان محددا كليا بشكل مسبق، فإننا سنصبح كالإنسان الآلى. ولو ما كنا أحرار – أى لنا حرية التصرف فى سلوكنا – فإن كل شىء نفعله سينتج ألياً بفعل العوامل الخارجية المسببة والمؤثرة فينا بأى لحظة فى وقت محدد. لكن عندما ننظر بقرب أكثر، فسيبدو أن كل سلوك لنا، هو فى الحقيقة محدد أو ناتج من أفكارنا ومشاعرنا ودوافعنا وحوافزنا والتى تؤثر فينا قبل لحظة سلوكنا فوراً. وعلى الجانب الآخر، فإن هذه الأفكار والمشاعر والمحفزات هى نتاج أفكار ودوافع سابقة وهذا جميعه متأثر بكل من أهدافنا ونوايانا ومشاعرنا ومزاجنا وميولنا الحالية وأيضاً بكل التراكم التاريخى لخبرتنا الحياتية ككل وأى شىء آخر تعلمناه. ويعد كل هذا هل نحن أحرار – أو أن كل سلوك لنا هو نتيجة لتأثيرات لا تعد ولا تحصى لكل من الماضى والحاضر؟

وقد ناقش الفيلسوف ذائع الصيت هيرين إشكالية القدرية فى مقابل حرية الإرادة. فالقدرية تعتقد أن مشاعرنا الذاتية من القوة وحرية الإرادة وهم زائف، حيث ترى أن كل شىء نفعله محدد ومتأثر بعوامل موضوعية وكذا ذاتية هائلة. أما حرية الاختيار، أو الإرادة فتعنى العكس تماماً. حيث يؤكد أن التحديد المسبق لا يمكن أن يكون صحيحاً، لأنه يناقض معظم خبراتنا القريبة: حيث قدرتنا على أن نختار بحرية ما نفعله. وهو بذلك يعطى الأولوية للخبرة على المنطق، حيث خبرتنا الذاتية بحرية الفرد لها الأسبقية على التحليل المنطقى للأسباب. وعلى أية حال، فإشكالية أو معضلة ما إذا كان سلوكنا محددًا كلياً أو حراً كلياً، تضعنا فى مأزق. فعلى أحد الجوانب، لو أن كل ما نفعله محدد سببياً مسبقاً، فسنبو كالإنسان الآلى، حيث فكرتنا عن حرية الإرادة وهم. وهذا لا يناقض خبراتنا الذاتية فحسب، ولكن أيضاً يضعف أو يشوه الأساس الكلى للمسئولية الأخلاقية، والأخلاقيات والقوانين. وعليه فنظامنا القيمى سيكون بلا معنى لو أن سلوكياتنا كانت محددة سلفاً بصرامة. ولن يكون لنا مسئولية شخصية وأخلاقية، وأفكارنا عن الأخلاق ستكون وهماً.

وعلى الجانب الآخر، فلو كانت هناك حرية تامة، فسنبكون أحراراً كلياً فيما نفعله حيث لا وجود للإجبار والقسر - وهذا سيتناقض مع خبرتنا عن أن ما نفعله متأثر بظروفنا الماضية وخلفياتنا وأهدافنا وتوقعاتنا وما تعلمناه. حتى كتابة هذا الكتاب ليست حرة تماماً وغير مقيدة، فهى نابعة من قصد لتسجيل أفكار حول هذا الموضوع، وهذه الأفكار بالتبعية مكتسبة عبر السنين والتفكير والملاحظة. وعليه، فثمة شىء يبدو خطأ عند طرح المعضلة فى إطار مصطلحى الحتمية المقيدة والحرية التامة. إذ يبدو أن الإجابة تقع فى مكان ما بينهما. فماذا لو كان محتملاً أن بكل لحظة يمكن أن ننسب سلوكنا لكل من الحتمية والحرية بدرجات متنوعة؟ ولكن كيف يكون هذا؟ كيف يمكن أن تكون حرية الإرادة مع الحتمية حقيقة فى آن واحد؟ إننا ربما نجابه بتناقض هنا عندما نفرض كلا الافتراضين معاً؛ ولكن لو قبلنا هذين الافتراضين معاً فإننا قد نصل لنتيجة مهمة تالية لذلك.

## الذات ككيان معلول بذاته (حر الإرادة)

إن الافتراض الأول يرى أن أصل وموضع مصدر سلوك الإنسان - والذي يمكن أن نسميه الذات كعامل أو قوة - معلول بذاته، أى قادر على اختيار سلوكه. فنحن، بعد كل هذا، موجودات واعية، والانتساب المؤكد للوعى يبدو فى قوة الذات. وهذه الذات كعامل قوة ليست متأثرة بأسباب مسبقة. ففى كل لحظة يكون لديها القدرة على الاختيار بوعى؛ فاخياراتها ليست محددة بشكل صارم ومسبق لسلوك الذات كقوة. فكل فعل اختياري للذات يكون تلقائيا وحرا فى لحظة الاختيار. وأبعد من هذا، فليس هناك حد فاصل بين السبب والآخر أو النتيجة. فاختيار الذات هو سبب ونتيجة تلقائية. وفى الحقيقة، فإن تعريف الذات كعامل قوة عبارة عن النقطة أو المكان فى الكون حيث يكون فيه السبب والآخر أو النتيجة شىء واحد - حيث أفعال وتأثيرات الذات تخرج من نفس الذات. ولو أن ما سبق صحيحاً، فسنكون بمعنى ما مسيطرين على أنفسنا، متحكمين فيما يحدث لنا. فكل منا هو مصدر فريد لحرية الإرادة، وبالمثل فنحن فى النهاية مسئولين عما نفعل. وقد عبر عن هذه الفكرة بالقرن التاسع عشر الفيلسوف الألماني جوهان جوتلب فيتش عندما أشار للوعى على أنه بمثابة إثبات وجود الذات لنفسها بنفسها "Self - positing itself" (De Quincey 2002, 100) وقد طور هذه الفكرة ألفريد نورث وايتهيد فى القرن العشرين عندما طرح فكرته عن الذات باعتبارها قوة خلاقة تثبت نفسها بنفسها من لحظة لأخرى، فى عالم الأشياء. (De Quincey, 2002, 100)

## النفوذ فى مقابل الحتمية السببية

أما الافتراض الثانى، فهو فى التمييز الممكن عمله بين حرية الإرادة حيث سلطة الذات ونفوذها والحتمية السببية الكلية. فعلى الرغم من أننا نختار سلوكنا من لحظة لأخرى، فإن اختياراتنا يمكن أن تتأثر بعدد متنوع من العوامل بما فى ذلك أهدافنا ومقاصدنا ودوافعنا ومشاعرنا وحاجتنا وأمزجتنا وكذلك عوامل أخرى خارجية هائلة (كإدارة مكيف الهواء، مثلاً، ليؤثر فى تسخين الغرفة). والذات كعامل يمكن أن تتأثر

بعدد متنوع من الأشياء، لكن هذا لن يقلل ولو لحظة حقيقة أن الذات تختار كيف تستجيب لهذه المؤثرات. ولكن رد فعلها ليس انعكاساً كما كينة – بل إنها تستجيب. وعليه يمكن القول إنها مسئولة. فالسفينة التي تتأثر حركتها بالموتور والرياح لا تغير حقيقة أن موتورها (محركها) هو الذى يلعب الدور الأعظم فى حركتها. وعليه فكل اختيار نقوم به متأثر بعدد من العوامل لكنه ليس محدداً كلية بها.

والنقطة الحاسمة هنا أن اختياراتنا يمكن أن تتأثر بعوامل داخلية وخارجية بدرجات متنوعة. وكلنا يشعر أنه فى بعض الأوقات يتصرف بطريقة آلية. فعندما نقود سيارتنا تكون العديد من سلوكياتنا – كالضغط على الفرامل وتحريك عجلة القيادة – تنتسب للآلية بشكل واضح، لأنها تنبع من عادات اشتراطية عبر السنين عن القيادة. وعندما تعلمنا القيادة فى البداية ونحن فى فترة المراهقة، لم يكن الأمر آلياً، كما هو الآن. وبالفعل، فإن سلوكنا أثناء القيادة أكثر آلية لأنه يحدث بطريقة انعكاسية، دون تفكير كثير منا فى الأمر. وعند نهاية الجانب الآخر فى هذا النطاق، فإننا عندما نرسم صورة، أو نؤلف خطاباً، أو ننشغل بأى عمل إبداعي آخر، فإننا نكون أكثر حرية من وقت لآخر – وعلى الرغم من هذا، لابد أن يتدخل تعليمنا المسبق وكذلك ظروفنا فى سلوكنا. حيث إن إبداع شئ يستلزم درجة أكبر من الحرية عن قيادة السيارة عبر الطرق السريعة. على الرغم من أن كلا الموقفين مركب من الاختيار الحر والتأثر بالظروف السابقة. إن السلوك الحر الوحيد كلية هو الصادر من الرب (الله) حيث القدرة على تنسيق حركة الكون كله فى تألف وانسجام. أما الإنسان فحرية غير مطلقة، وغير كلية، ولو كانت كذلك لما تأثرنا بميراثنا وتاريخ ظروفنا الشخصية، وكنا سنتبع التلقائية الكاملة والإبداع الكونى المناسب نفسه. وليس مصادفة أن يشار للنور الروحانى بالحرية الكاملة والتحرر الكامل من المؤثرات الخارجية الفيزيائية ولكن أيضاً من النماذج الشرطية للأفكار والشعور والسلوك. وعليه فدرجة حريتنا الشخصية هى درجة نسبية. وكلما اقتربنا من أنفسنا ومن أعماق جوهرنا الداخلى (من أرواحنا، من ديننا، من سبل الفضيلة) كلما أصبحت سلوكياتنا أكثر انتساباً للإبداع الكامل، والتلقائية والحرية. وعلى العكس، كلما كان سلوكنا على أساس من الشرطية المسبقة كلما تأثر سلوكنا واتسق مع تاريخنا وماضيها. وفى أى لحظة، فإن كم الحرية أو الحتمية



سيتنوع بقدر ما تتناغم وتتسق مع جوهرنا - وبالتالي مع السياق الكونى - ومن ثم الحياة فيما وراء حدود الذات. فالذات ببساطة هى مركب مؤسس على خبرات متراكمة فى هذه الحياة، وكذلك سمات متوارثة من أسلافنا.

والتلخيص، فى كل لحظة يكون سلوك الإنسان مزيجاً من الاختيار الحر، وفى نفس الوقت متأثراً بعدد من العوامل والظروف الداخلية والخارجية. فكل منا يستجيب - وليس بشكل رد فعل انعكاسى- للظروف بكل لحظة. وبما أننا نستجيب، فإننا مسئولين عن اختيارنا. وسلوكنا يتقيد ولا يتقيد أيضاً بالمحددات والقواعد الأخلاقية والتي تعمل لدمج المجتمع مع بعضه البعض. وكلما كان سلوكنا استجابياً وليس رد فعل آلى، كلما كنا أكثر مسئولية. وعليه فالأخلاق والأنظمة القانونية، وثيقة الصلة بموضوعنا، على الرغم من أخذ الظروف الخارجية فى الاعتبار وتقييمها على أنها بقدر ما أو بدرجة ما مسئولية الفرد عن سلوكه.

## الاستنتاج

تنتشر مناقشة الوعي بهذه الأيام، إلا أن تحديد تعريفه بدقة لا يزال مسألة مروعة. وفى البداية ذكرنا أنه شىء غير ملاحظ بعالمنا الخارجى، ولكنه شىء نخبه شخصياً (ذاتياً) وفقط فى اللحظة الراهنة. وبرغم هذا، فإن تأثيره يبدو مرئياً فى النظام الطبيعى، حيث يعمل على تناغم وانسجام وتلاحم يسمح للأنظمة مثل الخلايا أو الكائنات العضوية ككل - بمواصلة تكاملها. والوعي ليس فقط خاصية للأنظمة الحية، ولكنه يتسع ليشمل كل المستويات من الكوانتم إلى الكون بأسره. فقولنا إنه يظهر عند مستوى معين من التركيبية البيولوجية (وهذه وجهة النظر المادية) يرجعنا للافتراض الجدلى الذى سلمنا به فى بادئ الأمر. والعمليات الفيزيائية والكيميائية، وليس من المهم كيفية تعقيدها - لا ينتج عنها شعور أو مزاج وبالتالي فهى تقع فى تصنيف آخر مختلف. ولو أن الوعي يبقى بعد الموت الفيزيقي، فلا بد أن يكون الوعي شيئاً آخر غير مادي يتخطى حدود الحياة البيولوجية وأشكال الحياة الأخرى.

وحرية الاختيار شيء منتسب للوعي. وعلى الرغم من أن حريتنا مقيدة بمؤثرات متعددة تؤثر فينا عند لحظة محددة، فإن أننا نتمتع بالقدرة على الاستجابة بإبداع، لنظهر درجات أعلى من الحرية، وليس مجرد رد فعل انعكاسي. والوعي موزع ومنتشر عبر الكون، وكل موضع واع يستجيب لمحيطة بقصدية ليحافظ على نفسه. وفي نفس الوقت، فإن كل النقاط الواعية متصلة اتصال بيني ببعضها البعض ويعمق نون حدود فاصلة في الكل الموجود.

## الفصل الثانى عشر

### السياق الكونى

بدأت الإنسانية فى دراسة وعيها الذاتى من خلال علم النفس، فى القرن العشرين. وفيما قبل ذلك، كان التركيز الأولى للبحث العلمى منصبا على العالم الطبيعى الخارجى. إن مؤيدى التحليل النفسى وسائر المدارس التى تشكل لب علم النفس يسعون لفهم الاضطرابات الوجدانية فى إطار مفاهيم القوى المحركة لمكونات النفس: وهى الهى أو الهو الذات الغريزية 'Id'، والأنا 'ego'، والأنا الأعلى أو الضمير 'Superego'. وكذلك الحيل الدفاعية، والمحفزات، والحاجات، ومفهوم الذات، والدوافع، والشخصية والنماذج النمطية، وهكذا. فعلم النفس السلوكى يفحص العادات ونماذج السلوك على أساس الاشتراط والتعزيز. والفروع الأخرى فى علم النفس تدرس وظائف العقل كالذاكرة والإحساس والإدراك والمعرفة. حيث كان القصد هو فهم الجنس البشرى - بقدراته وسلوكه ونموه وصراعاته ومشاكله - من خلال تحليل مختلف الأنظمة الفرعية والعمليات التى تقع فى نطاق كل وظائف الإنسان. وقد عمل علم النفس الاجتماعى على توسيع مجال البحث. حيث علم نفس الجماعة ونظريات وطرق علاج الأنظمة الأسرية، وذلك فى محاولة للفهم فى سياق جماعات صغيرة. ودراسة القوة المحركة للجماعة، والإدراك الاجتماعى، وعمليات التجاذب بين الأفراد، أو عمليات التحول باتحاد الأسرة والنظام الهرمى بها، وجميع هذا يقدم فهماً أعمق لدور الأفراد داخل الجماعة والطريقة التى تؤثر بها الجماعات فى الأفراد.

أما علما الاجتماع ودراسة الأجناس فقد مدا نطاق البحث لىتضمن مجتمع الفرد وثقافته. ففهم عملية التنشئة الاجتماعية يتمثل فى تفسير الكيفية التى تتشكل بها شخصيات وسلوك الأفراد فى إطار ثقافتهم التى يعيشون فيها. وتتضمن دراسة التنشئة المجتمع ككل أو الثقافة كوحدة للدراسة، بينما تظل معضلة هذه الدراسات فى محاولة فهم دور الأفراد فى الثقافة وكيفية تأثرهم بثقافتهم الأم التى ولدوا ونشأوا بها.

وكل هذه الدراسات الإنسانية حاولت فهم الدين فى ظل تعبيرات إقليمية. فنجد أن فرويد مثلاً تناول بعض المعتقدات الدينية فى إطار دراسة الخيال، وكان يرى أن الدوافع الدينية ستعود بنا كما هو مأمول للتكافل الموروث. بينما كانت رؤية يونج تحوى اختزالاً أكثر للدين بمعنى أنه نشر فى كتاباته تعامله مع العمليات والخبرات الدينية فى إطار ظواهر نفسية فحسب. أما علما الاجتماع ودراسة الأجناس فقد تعاملوا مع الدين كمكون ثقافى تطور ليقدم رؤية ذات معنى ودلالة عن العالم ويشجع التماسك الاجتماعى. وعليه فالديانات كانت بمثابة قوانين اجتماعية تخدم وظائف المجتمع المتخصصة. ومسألة صدق هذه الرؤى تقع حقيقة خارج نطاق العلوم الاجتماعية.

فما هو إذن سياق الدين الذى يعمل هو نفسه فيه؟ إنه من الواضح بالدليل أننا لو أردنا فهم الدين فى إطار تعبيراته الخاصة - وليس مجرد البحث لتفسيره فى إطار مصطلحات نفسية أو أبنية اجتماعية - إذن فسيكون السياق المناسب لذلك هو الكون نفسه. فالدين يركز على خبرة الفرد وعلاقته بالكون. والكون لا يعنى فقط مجرد الكون المادى. فالدين بالتأكيد لا يتحدث عن علاقتنا بالمجرات، وبالانفجار الأعظم. ولكن التعريف الأكثر دقة للكون، سيكون كل ما هو موجود - حيث الواقع على اتساعه فى كل الوجود. وكما نوقش فى الفصول السابقة، فإن هذا الواقع يتضمن أكثر من مجرد الكون المادى - أيًا كانت ضخامة هذا الواقع - ويشمل هذا الكون القيم، والمعانى، والأخلاق، وكل المجال المتضمن فى المفاهيم العقلية والوعى. ونحن نتحدث عن كون متعدد المراتب، كون يقع خارج المظهر المرئى للكون الفيزيقي المادى (حيث الشئ موضع دراسة العلم) حيث المظاهر الماهرة (البارعة) والوعى الذى لا نستطيع ملاحظته بشكل مباشر بحواسنا ولكننا نعيش خبرته بشكل ذاتى.



وعندما نشر تساؤلات دينية أو روحانية، فإننا إذن نشر تساؤلات عن خبراتنا - وعلاقتنا أيضاً - بالكون ككل. والذي يمكن أن نسميه السياق الكوني "Universal Context". وإذا أردنا أن نقيّد الحديث على نحو ما، فنسميه السياق الكوني الشخصى أو الذاتى، ليتضمن خبرتنا الأكثر ذاتية "من الداخل للخارج". وبتعبير آخر، فإن السياق الكوني هو الكون ككل والمدرّك كصفة شخصية ذاتية وليس كشيء مادي. وقد قامت الديانات منذ آلاف السنين باستكشاف السياق الكوني والسعى من أجل فهمه. وعلى نحو ما، قامت الديانات بسن القوانين فى إطار الأنظمة الثقافية من أجل خلق عادات وتنظيمات اجتماعية تتسق مع معتقداتها. والتصورات عن الكون شكلت أنظمة خاصة من المعتقدات والممارسات والعادات التى شكلت فى مجموعها عقائد خاصة كما فى المسيحية والهندوسية. وربما نشبت خلافات وتطورت بين مختلف المعتقدات، فكل دين تاريخه وظروفه، وهذا جميعه قد درسته العلوم الإنسانية أو الاجتماعية.

### الجوهر التجريبي للديانات

إن الجوهر الروحانى والملمه لكل دين يحتفظ به باتصال مباشر بالكون - أو بالسياق الكوني، إذ يشكل هذا خلفية أساسية للخبرة الروحانية المباشرة. وكل خبرة روحانية تتشكل فى إطار معايير ثقافية أو تصنيفات ثقافية خاصة (فسالى، مثلاً، تُكون رؤية روحانية من خلال الإيمان بيسوع، وسيتا تكون خبرة روحانية من خلال الإيمان بشيفا: إله الهندوس). إن جوهر الخبرات الروحانية الدينية يعلو على الثقافة وغالباً ما يشير ببساطة للروحانيات. وهذه الروحانيات يمكن تعريفها كخبرة الفرد المباشرة وعلاقته بالكون على اتساعه. وتشير الديانات والأنظمة الميتافيزيقية المتعددة إلى أنها بمثابة الوعي الكوني، ووحدة كل شيء.

وبسبب هذه الخبرة المباشرة التى تظهر فى الحدس وقوة البصيرة بدلاً من الحواس الخمس، من الممكن أن يكون العلم التجريبي للسياق الكوني محتملاً. إن الخبرات الروحانية المتكررة - والتى تظهر لكل فرد على حد سواء - ليست متاحة بشكل ميسر.

فمنذ وقت فرانسيس بيكون، قام العلم على أساس تكرار الخبرة الحسية للعالم الخارجى، أما تطوير علم موضوعى عن وقائع روحانية سيكون شيئاً مختلفاً. وبرغم ذلك، فيبدو أن معظمنا لا يريد هذا، إذ إن ذلك يعنى قولبة هذه المجالات البارعة فى الطبيعة بما فيها من روعة وفخامة وروحانية فى إطار لغة العلم الموضوعية وتهيتها بما يناسب ذلك. إننا يمكننا بالتأكيد عمل دراسة مقارنة فى الأديان بطريقة نزيهة وموضوعية. لكن هذا لن يقودنا لى فهم روحانى عما هو مطلوب للخبرة المكتسبة بالبصيرة أو بالإلهام - والذي أشير إليه فى الماضى على أنه المعرفة بالشئون الروحانية. وعلى أية حال، فكما تم اقتراحه بالفصل الثامن، أن وجود نوع من الإجماع عبر الثقافات عن أسس وأبعاد الخبرة الروحانية أصبح أمراً ممكناً. (وهذه الفكرة سيتم عرضها أيضاً بهذا الفصل وبالفصول التالية).

## السياق المتصل

إن السياق الكونى يمكن رؤيته كسياق كونى متصل، وبه سياقات أقل شمولاً كالثقافة والمجتمع والأسرة. وقد يكون ببساطة الأكثر شمولاً فى فهمنا لأنفسنا ولحياتنا ولنمونا ولقدرنا فى هذا العالم. وهذا يوجد كخطوة أبعد مما هو متضمن فى علوم النفس والاجتماع وأصل الأجناس. والبحث الدينى/ الروحى يشترك مع العلوم الاجتماعية الإنسانية فى مدخل المعرفة كقاسم مشترك، لكن مجال تطبيقه هو السياق الكونى ككل بدلاً من جماعة محددة أو ثقافة بعينها. لأن المعرفة بالسياق الكونى تتبع بشكل أساسى من الخبرة الداخلية المباشرة، ونحن نستطيع أن نخبرها ونعيشها بعيداً عن أى خبرة ثقافية محددة. فهى مجال الخبرة التى يكون الفرد على وعى بها قبل أن ينظمها ويصنفها فى مصطلحات من خلال أطر تنظيمية وميتافيزيقية محددة. إنها موجودة وتعمل بشكل متصل بعيداً عن كل محاولات الإنسان فى تفسيرها.

ولو أن السياق الكونى على اتصال مع السياق النفسى، والثقافى، والاجتماعى، إذن فسيكون النمو الروحانى على اتصال مع النمو النفسى الشخصى، ولكنه ليس كذلك،

بل إنه على انفصال جذرى معه. إن بإمكاننا تدريس مفاهيم وأسس تساعد فى توضيح النمو الروحانى، تماماً كما ندرس فى مقررات علم النفس فيما قبل التخرج مفاهيم وأسس تساعد فى توضيح النمو النفسى. وكل منا يتسطيع اختيار وتبنى مفاهيم إما من ديانات معينة أو من أفكار ميتافيزيقية نمت وتطورت إلى جانب الأفكار الدينية الخاصة. فيمكننا أن نفهم الأشياء فى إطار المسيحية أو الصوفية أو البوذية أو أى دين سماوى أو أرضى آخر، كما يمكننا وصفها ميتافيزيقياً فى إطار من المعجزات. والبعض منا يختار أحد هذه الأطر أو بعضها منها. وعلى أية حال، فأيما كان اختيارنا للاعتقاد فى المفاهيم الروحانية (كالاعتقاد فى الرحمة والخلص والحتمية وغيرها) فإننا نجد أنفسنا نصدقها ونعتقد بمشروعيتها لأنها تساعدنا فى الوصول لمعنى عن خبراتنا الروحانية الذاتية ومدلولها فى حياتنا. وبالتالي فوجودها صادق ولا يحتاج للتجريب كعلم. وبالنسبة لكل منا، فإن المعيار النهائى لقبول أو رفض أى مبدأ روحانى معين أو أى مفهوم، هو مساعدته لنا فى فهم حياتنا الشخصية وصياغة معنى لها. ولكننا لا نتبناها عندما تتعارض مع خبراتنا الحياتية ومشاعرنا الداخلية، لأننا ببساطة نشأنا فى ثقافة أسهمت فى تبني ما اعتقدنا فيه.

### مصادقية الخبرة الروحانية

هل المفاهيم الروحانية ذات مصادقية خارج نطاق ما يعتقده الفرد أو ما تعتقده جماعة معينة؟ قد تكون الإجابة عند المذهب النسبى لما بعد الحداثة لا. حيث إنه يرى الأطر الميتافيزيقية بمثابة أبنية ثقافية تساعد الجماعة فى تكوين معنى عن العالم. حيث إننا نعتقد هذه الأطر لنفسر الكون، فتكون بمثابة مرشد لسلوكياتنا تجاه بعضنا البعض، فقط وليس لها وجود فعلى فيما وراء ذلك. وهذا أيضاً موقف العلم التقليدى. أما النموذج البازغ الجديد للعالم فيضع رؤية ما بعد الحداثة هذه محل الاختبار. فهو يفترض احتمالية وجود المعرفة الروحانية - المكتسبة بالحدس، والبصيرة، والإلهام - والتي تشير لوجود شىء ما حقيقى وصادق، شىء ما فعلى كالأشجار والجبال والنجوم

التي نراها بأعيننا. إن السياق الكوني حقيقى وفعلى، تماماً كالكون المادى الذى تدرسه العلوم الطبيعية. ومن الممكن أن نشبه المظهر الداخلى للكون ببساطة كمكون من الأفكار والمشاعر كالمظهر الداخلى للعمليات المخية. والسياق الكونى، بمعنى ما هو الوعى على مقياس أوسع.

وكما ذكر سابقاً، فإن الخبرة المتكررة والحصول على رضا تام عن مصداقية السياق الكونى مسألة من الصعب الحصول عليها بملاحظة العالم الخارجى. وعلى الرغم من أن الحصول على الرضا مسألة ممكنة، وفعلياً من الممكن تحقيقها بدراسة هذا المجال عبر الثقافات، والذى يوضح تحرر هذه الظاهرة من اثر الثقافة. وهذا قد بدأ فى الحدوث بالفعل فى مجالات مثل علم النفس عبر الأفراد والفلسفة عبر الأفراد. ومثل هذه المجالات تعالج السياق الكونى كموضوع دراسة منظم ونطاق بحثى تصنيفى ترتيبي. وفى الوقت الحاضر، هناك عدد ضخم من الديانات والأنظمة الميتافيزيقية التى تحاول وصف السياق الكونى. ولو أنها جميعها أشارت لحقيقة نهائية، فهل يمكننا أن نصل لكيان واحد من المعرفة كممثل الموجود بالعالم الطبيعى بالعلم؟ ومحتمل أن يكون هذا بوقت غير قريب. حيث إن فهم السياق الكونى من خلال وجود البصيرة والحدس والإلهام مسألة ذاتية أكثر (ذاتية بالنسبة للثقافة وبالنسبة للأفراد المفسرين)، وذلك أكثر من فهم العالم الفيزيقي من خلال الحواس الخمس. وبرغم أننا حصلنا على نوع من القبول والرضا عبر الثقافات، فإنه لا يمكن مقارنته بأى مستوى محتمل للعلم الطبيعى من القبول والرضا. وهناك نماذج متعددة متعذر اجتنابها على المستقبل القريب المرئى. وفى الحقيقة فإن أى مجال يعتمد على مجالات مشتركة - كالتعاطف أو التراسل الوجدانى - والحدس، والإلهام - يمثل اختلافات متعددة فى الرؤى، أكثر من العلوم الطبيعية التى تعتمد على إعادة وتكرار التجارب الحسية.

إن أشكال المعرفة الحسية بطبيعتها، تكون أيسر وملموسة أكثر ومن ثم يكون الإجماع عليها أعلى من أشكال المعرفة الحدسية المشتركة (على الرغم من أن المعرفة الحسية فى نهاية الأمر تأويلية أيضاً وليست معصومة من الخطأ، كما أشار لذلك تاريخ العلم).



وتعددية نماذج الأطر الميتافيزيقية لفهم السياق الكونى لا تختلف عن تعددية النماذج التى تفهم أو تدرس الثقافة وشخصية الفرد بالعلوم الاجتماعية. إن نظريات اللاهوت والاجتماع والشخصية فى علم النفس تعتمد على أشكال المعرفة المشتركة. وعليه فهذه المساعى الثلاثة لها نماذج متعددة لفهم الظواهر الجديرة بالاحترام والاهتمام. وكون هذه الأطر تأويلية أكثر، فإن هذا لا يعنى أنها خاطئة أو خيالية، كما زعم العلم السائد. فكل من فرويد ويونج لهما تفسيرات مختلفة عن آليات الشخصية عند الفرد، لكن عدم اتفاقها هذا لا يعنى أن تفسيراتهما هذه خاطئة أو أسطورية خرافية.

## الاستنتاج

إن البحث فى مجال الروحانيات كالبحث فى مجال العلوم الاجتماعية يستكشف الواقع المثبت وجوده بالحدس والاستبصار، وفى حالة السياق الكونى بالإلهام والبصيرة لهذه المجالات البارة فى الطبيعة. وهذه المجالات غير موجودة بالقضاء المادى، إنها جزء من الوعى أو المظهر الداخلى للكون - حيث التعامل مع الكون من الداخل إلى الخارج. وقد رأت نسبية ما بعد الحداثة أن المفاهيم الميتافيزيقية مجرد أبنية ثقافية ولا تشير لحقيقة مطلقة. أما وجهة النظر التى نتبناها بهذا الكتاب هى حقيقة وجود كون يقف خلف ويشكل أساس الكون المرئى وتشير له مثل هذه المفاهيم الميتافيزيقية. والأكثر أهمية من ذلك، أن علامات وجود هذا الواقع قد أشارت لها الديانات والأنظمة الروحانية على اختلافها وتباينها إلا أنها قد أجمعت عليه أو على حقيقة وجوده. ولكل منا بشكل فردى وشخصى كونه الحقيقى من المفاهيم التى تساعد فى تحقيق فهم أفضل للبعد الروحانى بخبرته وحياته الشخصية. وعليه فالرؤية الناشئة للعالم تعتق وتؤمن بوجود حقيقة كونية دائمة. وهذه الحقيقة يمكن الوصول إليها من خلال إجماع وتراض أو التقاء محاولات متعددة لفهم السياق الكونى. فالواقع نفسه له وجهه الروحانى الفريد. أو مظهره الذى يقود لمثل هذا الفهم. وعلى الرغم من

أن الطريق لا يزال طويلاً لتحقيق فهم مرض ومشيع وعالمى عن السياق الكونى (على الرغم من أن عدد متنوع من الديانات ونظريات اللاهوت بمختلف معتقداتها، قد كونت مثل هذا الإجماع منذ وقت بعيد). ويعتق العديد والعديد من الأفراد الآن أفكاراً روحانية عن العالم، أكثر من مئات ماضية من السنين. وطريق الألف ميل الذى يبدأ بخطوة عن روحانية العالم قد بدأ، وبعض الخطوات قد اتخذت بالفعل، وسيأتى مناقشة هذا بالفصل التالى.

## الفصل الثالث عشر

### نحو عالم من منظور روحانى

لقد أشار "Aldous Huxley" إلى جوهر الروحانيات التى تشكل ديانات العالم على أنها بمثابة فلسفة خالدة (١٩٤٥). حيث عرفها على أنها بمثابة "ميتافيزيقا تُعرف حقيقة الجوهر الرائع والسامى لعالم الأشياء والكائنات الحية والعقول. وهى أيضاً بمثابة السيكلوجيا التى تُوجد الروح بكل شىء، وتتطابق مع العالم السامى الرائع، وهى بمثابة الأخلاق التى تشكل الغاية النهائية للمعرفة الأصلية الجوهرية المتجاوزة لخلفية كل الوجود". (Wood house 1996)

وهذه الفلسفة الخالدة تطورت عبر آلاف السنين، وتمثلت فى معتقدين أساسيين أمكن تصنيفهما ليتخطيا كل الحواجز. أحدهما قد بزغ من التعاليم الروحية الصوفية لمدارس الشرق والغرب، والتى استمدت جذورها من فلسفة الاستبصار والتفكير والملاحظة والشك. والآخر يتكون من الحكمة الخفية الممتعة وطقوس المدارس الدينية المنظمة. وكلا التوجهين يشتركان فى النموذج الذى يشمل بعض المفاهيم عن الأبعاد التى يصعب اختزالها فيما وراء الطبيعة المادية، والاعتقاد فى وجود اتصالات بينية فى كل شىء، وفكرة أن الغاية النهائية من الحياة هى تحقيق النمو والتطور الروحانى. وفى الشرق بزغت الفلسفة الخالدة من خبرة اليوجا القديمة بالهند، والتى صُنِّفَتْ ونظمت جزئياً فى مجموعة من الحكم والتعاليم الهندوسية. وهذه قد وصلت إلينا فى الوقت الحاضر من خلال كتابات بعض الكتاب أمثال Sri Awobindo عن الحياة الرائعة السامية، وتعاليم راماتا ماهاريشى ولاماچوئيندا عن المنظمات الهندوسية.

وفى الغرب يمكن اقتفاء أثر الفلسفة الخالدة من نظرية أفلاطون وأشكال جمهوريته، والتي طُورت فى أخلاقيات Spinoza، وعلم الظواهر(\*) العقل عن هيجل، وهلم جرا، فصاعداً لكتابات ويليم جيمس عن تنوع الخبرة الدينية، وألدوس هيكسلى عن الفلسفة الخالدة، وهوستن سميث عن الحقيقة المنسية، والأكثر حداثة، كتابات كن ولبر الغزيرة. ومن القرن الثامن عشر حتى القرن العشرين، وخلال عصر النهضة ظهرت كتابات ومدارس تتضمن تعاليم وتأملات فلسفية فى هذا المضمار، أمثال روزكروشين (وهم أعضاء جمعية ظهرت بالقرنين ١٧ و ١٨ وزعمت أنها تمتلك معرفة خاصة عن الطبيعة) والماسونية - وتعنى البناء الحر - والثيوصوفية، وأعمال أليس بايلى. ثم بزغ عصر روحانى جديد فى نهايات القرن العشرين، والذي ازدهر بثمانينيات وتسعينيات القرن الماضى. فى تصنيف خاص به. حيث أضاف إضافته الخاصة لهذه الفلسفة الخالدة. من خلال تعاليم وكتابات عدد من المفكرين أمثال لازاريوس، وإيمانويل، وسانايارومان، ونيل دونالد والس.

ويبدو أن القرن الحادى والعشرين سيشمل زيادة مضطردة فى الأشكال المتنوعة للفلسفة الخالدة. وعبر الخمسين عاماً الماضية كانت الغالبية العظمى من الناس تعرف الخبرة الروحانية فى إطار مفاهيم دينية خاصة، وخلال الحركة الجديدة فى هذا العصر بأوروبا وأمريكا ازداد الاهتمام بالمجالات الروحانية وتعريفها ليس فقط فى إطار مفاهيم دينية ولكن أيضاً من خلال فلسفات تتخطى الحواجز بين تقاليد الشرق والغرب. ويبدو أن هذه الحركة ستتزايد خلال هذا القرن. لقد أخذت الإنسانية زمناً طويلاً - ربما عقوداً متعددة - لتتطور بانتظام نحو عالم أكثر روحانية ورحابة، حتى لا تلبث أن تصبح الحواجز الثقافية بين البشر أكثر مرونة كلما تطور الوعى الإنسانى، وكلما تنازلنا عن فكرة "أن هناك شيئاً واحداً صحيح، وهو الشيء الذى أعتقد فيه".

---

(\*) علم الظواهر: Phenomenology هو فرع من العلم يبحث فى وصف الظواهر وتصنيفها. (الترجمة)



## هيئة الكون الروحاني

بما أن هناك نظرة أكثر روحانية للعالم بدأت في الظهور، فما هو إذن شكل أو هيئة هذه النظرة؟ حيث إن هناك البعض يريد أن يجعل هذه الرؤية على اتصال بالعلم أو تدخل في مضمار العلم.

فكما نمتلك حالياً علوماً طبيعية واجتماعية، من الممكن أن نتخيل علوماً عقلية(\*) تبحث لتحقيق المزيد من الفهم عن المظاهر الباهرة في الطبيعة والتي تتجاوز الحدود الفيزيائية للوعي وللكون على اتساعه. وكلما ازداد عدد الأفراد الذين يصدقون في وجود واقع به عمليات وظواهر كالقدرة على تجاوز حدود الذات، والروحانيات، والحياة بعد الموت وأطوار الوجود والتناسخ. وبالتالي فالإنسانية يمكن أن تطور إجماعاً على رؤية عالمية للمعرفة الروحانية مشابهة في القبول الذي حصلت عليه العلوم الإنسانية والجماعية.

وحتى الآن، يعد هذا المدخل بسيطاً، وفي الحقيقة ربما يشمل هذا المدخل ما أسميناه بالميتافيزيقا: بمظاهر وآليات الواقع الموجود فيما وراء الكون المادي الذي يفهمه العلم حالياً. وقد يكون من المفيد حالياً أن نتفاعل مع هذه الخبرات من خلال الأبعاد الدينية الأخلاقية التي تركز على علاقة الفرد بالآخر وأداب تعامله معه، بدلاً من التركيز على البعد الميتافيزيقي وبنيته. وكما نوقش سابقاً يمكنهما أن يتكاملا من أجل فهم بنية الواقع مستقبلاً. وستظل مظاهر روحانية ومظاهر علمية جنباً لجنب مع بعضها البعض تدرس بشكل مستقل مظاهر الواقع بشكل وصفي في مقابل شكل معياري. إلا أننا يمكن أن ندمج خلاص الفرد وتسامحه مع غيره في مضمار نسيج العلم.

---

(\*) العلوم العقلية: Noetic Science من الكلمة اليونانية nous وتعني العقل الحدسي أو المعرفة الداخلية. وهناك معهد بأمريكا يدرس هذه العلوم وهي الوعي والعلاج أو المداواة، وقدرات الإنسان اللامحدودة، والرؤية البازغة الجديدة للعالم، وقد أسس عام ١٩٧٣ كمعهد تربوي بحثي غير هادف للربح، للعمل على تطوير علم الوعي والخبرة الإنسانية وذلك لخدمة الأفراد والتحول الجمعي. ومن إصداراته الكتاب الحالي موضع الترجمة. (الترجمة)

## أبعاد الكون الروحاني

ما أبعاد الفلسفة الخالدة - ما لب المجال الروحاني الشائع والموجود قبل كل الاختلافات؟ إن الكون الروحاني متوقع أن يجيب على أسئلة ثلاثة أساسية:

- ما طبيعة الواقع؟

- ما الغرض من حياة الإنسان وما معنى هذه الحياة؟

- كيف ينبغي أن نتعامل مع بعضنا البعض كبشر؟

والتالى هو محاولة مبدئية لاقتراح كيف يمكن أن يجيب الكون الروحاني على هذه الأسئلة، وسيتم مناقشة أول سؤالين بهذا الفصل، والثالث بالفصل التالى.

## طبيعة الواقع

إن الكون الروحاني من الممكن أن يتضمن على الأقل الافتراضات الثلاثة التالية عن طبيعة الواقع أو الكون على اتساعه:

### كل شيء واحد

على أعلى مستوى فى الواقع، نجد أن الأشياء غير منفصلة. فالأشياء المنفصلة والأحداث المنفصلة التى ندركها هى فى نهاية الأمر نابعة من نفس المصدر. وبعبارة عن الازدواجية، كوجود الخير والشر، النور والظلام، الذكر والأنثى، السائدة عند مستوى وجودنا، هناك وحدة تتخطى هذا المستوى عند أعلى مستويات الواقع. فمن خلال الوعى، وليس من خلال الأشكال المادية للأشياء، نجد أن كل شيء فى اتصال بينى مع بعضه البعض. وضمنياً على هذا الأساس - نجد أن الإنسانية وكل شيء فى الواقع، ينبثق من مصدر واحد.

### كل شيء منفصل يتقاسم الوعى

إن الواقع منظم بطريقة ذكية عند كل مستوياته، من المستوى دون الذرى إلى المستوى الكونى ككل. فحيثما تواجد كل منظم - كالذرة، الجزيء، الخلية، البلورة، العضو،

الكائن العضوى، الثقافة، النوع، الجنس (العرق)، الكوكب، النظام الشمسى، المجرة الكون ككل - تواجد الوعى بشكل نشط فى بناء وحفظ وتكامل لأى وحدة معينة فى الواقع. إن الكيانات الكلية المنظمة لم تخلق بعمليات آلية صرفة كالتى درسها العلم، وبدلاً من هذا فهى تعمل وفق مبدأ نظام ذكى فى طبيعته ومتجاوز للواقع المادى أيضاً. وقد أشارت الصوفية لمبدأ الكون الواعى أو المبدأ العقلانى فى الكون، على أنه أساس وجوهر وروح الخلفية النهائية لكل شىء. وقد أشارت إليه الديانات عندما ذكرت أن الله خالق كل شىء بحساب وقدر. فكل شىء فى الكون ليس مادياً فحسب بل وذاتى أيضاً، ولديه نوع من الوعى أشارت إليه الديانات فى رؤيتها الروحانية للكون من داخله على أنه شىء مقدس ينبغى تبجيله وتوقيره. فالكون ليس شيئاً مادياً عديم المعنى (كالذى تعامل معه العلم بغرض التحليل السببى الآلى)، وبدلاً من هذا فالكون كيان ذو معنى، وذو هدف وغرض، ويسلب الوجدان، ويستحق منا التبجيل والاحترام. إن الدهشة التى نشعر بها عندما ننظر عالماً لنجوم السماء فى ليلة صافية، هى استجابة منطقية تجاه هذا الكون الساحر المبجل.

الواقع يتكون من أبعاد متعددة خارج نطاق البعد المادى للزمان - والمكان وقد وصفت الأديان عبر التاريخ مملكة تتجاوز نطاق للعالم المادى وأشارت إليها بمسميات مختلفة كالفرديوس أو النرقانا. كما وصفت كل من الفلسفات الروحانية كالقيدانتا والقيوصوفيا، وكذا الحديثة الموجودة بكتابات هوستون سميث وكن ولبر، حيث تحدثوا جميعهم عن أبعاد متعددة خارج نطاق العالم الفيزيائى، كالإشارة مثلاً لمستويات بارعة حاذقة فى الواقع. وكل هذا يشترك فى فكرة أن هناك أبعاداً غير مادية للواقع توجد متجاوزة للزمان - والمكان. وقد اعتقدت الكثير من الديانات بهذه الأبعاد اللامادية ووجودها عندما أشارت لبعض المخلوقات كالملائكة والأرواح، وأشارت لأنواع مختلفة من الأرواح إيجابية وسلبية، وأشارت لأرواح بلا أجساد كالأشباح. ولأن العلم لا يستطيع إعطاء تفسير متجانس عن كيفية وجود مثل هذه الأبعاد أو كيف ترتبط بواقع الزمان - والمكان - يرفض العديد من العلماء فكرة الأبعاد اللامادية بالكون. وعلى أية حال،

فأى فرد يعتقد فى وجود روح الإنسان بعد فناء جسده المادى يجب أن يفترض وجود مثل هذه الأبعاد. وهذه الفكرة تتطلب وجود ما تم وصفه سابقاً، أن الوحدة هى جوهر روح الكون، فكل الأشياء هى كل واحد عند أعلى مستويات الواقع.

**الواقع فى عمومه - والواقع الإنسانى على وجه الخصوص - فى تطور مستمر**

إن الأشياء المزدوجة والأشكال المتعددة تنبع من أرضية وخلفية نهائية واحدة. وبمرور الوقت، نجد أن كل الأشياء المنفصلة والمستقلة تتطور فى اتجاه إعادة التوحد مع نفس المصدر. فالطبيعة فى البداية ظهرت بشكل متعدد ومتنوع، ثم عبر دهور متعددة وبالتدريج تكاملت مع بعضها البعض وعادت ثانية لمصدرها الأوحده. ومعظم الأديان تفترض هذه الرؤية المتطورة للكون، فالبوذية مثلاً وصفت هذا التنوع ثم الوحدة على أنها بمثابة تطور وانكماش. ومعظم الأديان وصفت هذا التطور والطابع الروحانى عندما تحدثت عن الإيمان بالله وعشق الذات الإلهية والتوحد معها والذوبان فيها جلاً ورهبة وخشوعاً. وهذا يثير السؤال الثانى، والذي يحتاج الطابع الروحانى للكون الإجابة عليه، ألا وهو: ما الغرض من الحياة؟

## الغرض من الحياة

هل الغرض النهائى للحياة يتجاوز مجرد إشباع حاجات الذات الأساسية للبقاء والشعور بالأمن والراحة والحب والانتماء وتقدير الذات والمعرفة؟ إن معظم الأديان والفلسفات الروحانية تؤكد على أننا قدّمنا للحياة للنمو من خلال خبرة الحياة فنتحاب مع بعضنا البعض أكثر ونصبح أكثر شفقة ورحمة لبعضنا البعض ونتسامح أكثر ونصبر أكثر ونكون ودودين أكثر. وللعديد من الديانات رسل أظهروا أفكارها وبلغوا رسالتها أمثال عيسى، ومحمد. وذلك من أجل أن ينمو الجنس البشرى ويتطور ليصبح أكثر مثالية، بالمشى على نهج الرسل. فهل هذا الاتساع يشبه المبدأ النهائى الموصوف بالجزء السابق؟ هل الغرض من حياتنا أن نتطور لتتوحد جميعاً وتتألف مع بعضنا البعض، لأن هذا هو المسار الذى تتحرك إليه كل الأشياء فى النهاية.



فى الكون المتطور، كل شىء ينبع من مصدر واحد ويعود لنفس هذا المصدر. وعندما تنمو حياتنا الشخصية بهذا الاتجاه، فتكون عندئذ فى محاذاة أو على خط مستقيم واحد مع الاتجاه الطبيعى أو التدفق الطبيعى فى الكون. وعندما لا نكون فى هذا الاتجاه فنسلك من منطلق الخوف، أو الغضب، أو الجشع، أو التحيز، أو الحسد، أو الغيرة - مثلاً، فإننا نكون خارج نطاق هذا التدفق الطبيعى لاتجاه الكون. وعلى نحو نموذجى، فقد وجدنا أننا عندما نكون خارج نطاق المحازاة هذه، فإننا نشعر بأننا لسنا على ما يرام (ولو كان هذا الوقت بسيطاً) على الرغم من أن هذه المشاعر غير السارة - الحسد، الجشع... إلخ - قد توافق هوانا أو ميولنا، والتي قادتنا فى اتجاهها. إذن فالغرض من الحياة، فى المقام الأول، هو ببساطة أن نتطور تجاه تيار الكون الطبيعى - نحو مزيد من الوحدة والانسجام والروحانية، نحو المزيد من الاعتقاد بالله والتوحد معه خشوعاً وإيماناً، فهو مصدر كل شىء وخالق كل شىء. وهدف الحياة أيضاً أن نتعلم من أخطائنا التي قادتنا ضد هذا التيار. وعلى هذا النحو فالحياة مثل مدرسة لنمو الوعى - وتنمية الحكمة والقدرة على الحب.

إن المهام والتحديات التي نجابهها بهذه الحياة ونستجيب لها، ليست أبدية أو مضاعفة أو مرتدة (على الأقل بالنسبة للآديان التي ترى أن قدر الإنسان هو التطور الروحانى). ولكنها ذات معنى ومدلول برغم ذلك. فهي بمثابة دروس المدرسة، دروس نطبقها بأنفسنا، دروس نبذل قصارى جهدنا لتتقنها. وكل درس يكرر حتى نبرع فيه، وكلما تمكنا من دروسنا، كلما ظهرت لنا مهام وتحديات جديدة. وهذه هى "مدرسة الحياة أو الأرض"، فهى المكان الذى يتعلم كل منا فيه وينمو، كما أنها ليست مقامنا النهائى والأخير. فسيأتى علينا وقت آخر بالتأكيد، نترك فيه هذا الفصل لننتقل لمكان آخر.

## الاستنتاج

إن هذا الفصل يتناول بإيجاز الإجابة عن سؤالين أساسيين من متطلبات البحث في الكون الروحاني: الأول هو عن طبيعة الواقع والثاني عن الغرض من حياة الإنسان، والافتراضات الجوهرية عن طبيعة الواقع شائعة بالنسبة للعديد من الأديان وموازية للرؤية البازغة للعالم والتي تم وصفها بهذا الكتاب، والتي تتضمن الكون ككيان واع ومتطور وهادف، كون يتضمن أبعاداً حاذقة وبارعة تتجاوز العالم المادى، وبالنسبة للغرض من الحياة، نجد أن معظم الديانات تفترض أننا جننا لهذه الحياة من أجل أن ننمى القدرة على التحاب والتعاطف والشفقة والرحمة بين بعضنا البعض وأن ندرك فحوى تعاليم الرسل، وبالتالي فغرض الحياة متجاوز لذواتنا الشخصية ومتصل بما هو أرحب، سواء بحاجات الآخرين أو بالوعى الكونى ككل. والفصل التالى بهذا الكتاب يحاول الإجابة على السؤال الثالث والأخير: وهو ما إذا كان هناك أساس روحانى للأخلاق؟

## الفصل الرابع عشر

### الأخلاق الفطرية

ما هو المبدأ الأساسى فى السلوك الأخلاقى للإنسان؟ تجيب ما بعد الحداثة بأنه لا يوجد مبدأ أساسى. فسلوكنا توجهه ببساطة قيم ومعايير ثقافتنا المحددة. فوجود أسس أخلاقية عالمية تخلق من تأثيرات الثقافة، بمثابة أمر مستحيل. وكل ثقافة تخلق معاييرها وقوانينها الأخلاقية. وقد تتصادم الثقافات فى قيمها واختلافاتها الأخلاقية. أما النموذج الناشئ، بمنظوره الروحانى للكون، يقدم إجابة مختلفة. إذ يقترح وجود أسس للسلوك الأخلاقى تتجاوز الاختلافات الثقافية المختلفة، وتقبع فى طبيعة الكون نفسه. فالسلوك الأخلاقى ينبع بشكل طبيعى من أعماق علاقتنا بالكون – ومن السياق الكونى الموصوف سابقاً. وبإيجاز، فالأخلاق يقبع أساسها السلوكى فى النظام الطبيعى المتوارث عمله بالكون. وفى هذا تمييز عن الأخلاق النسبية، والتى تأخذ فى اعتبارها الأخلاق كبناء لثقافة الإنسان. وكذلك الأخلاق المترابطة منطقياً والتى تركز على قيمة السلوك الإنسانى اعتماداً على تبعاته الطيبة. والأخلاق الفطرية ليست بالفكرة الجديدة. وأكثر المؤيدين شهرة لهذه الفكرة هو توماس أكويناس، الذى اقترح أن أساس الأخلاق يقع فى النظام المنطقى الذى أسسه الله فى الكون. وبالنسبة لأكويناس، فإن الإنسان يختار بحرية أن يشترك فى هذا النظام المنطقى – أو أن يكون ضده – اعتماداً على ما إذا كان السلوك منطقياً أو غير منطقى. ثم بذل بعد ذلك أكويناس جهداً لتعريف طبيعة المنطقية فى هذا السلوك. (Murphy 2008)

وفى الأوقات المعاصرة، لم تلق فكرة الأخلاق الفطرية استحساناً كافياً. فالبنسبة للكثير منا، لا تقبى الأخلاق فى المبادئ العالمية المتوارثة فى الكون، ولكنها تقبى فى المنفعة الاجتماعية. فقد أقام الإنسان تقاليد الأخلاق لأجل المحافظة على تماسك نظامه الاجتماعى. فما يجب أن نفعله يعتمد على تقاليدنا الاجتماعية، من أجل تنظيم سلوكنا الاجتماعى وتوفيقه مع نظام قوانيننا الاجتماعية. فلا وجود لمبادئ أخلاقية كونية بعيداً عن معطيات الثقافة الخاصة ومعاييرها. وكل أنظمتنا التشريعية والجناية تعتمد على هذه الرؤية.

### الحب التام غير المشروط: كصفة متأصلة فى طبيعة الكون

إن الرؤية الناشئة للعالم أعادت إحياء الأساس العالمى الروحانى للأخلاق، لتعود ثانية لمفهوم الأخلاق الفطرية. وأساس السلوك الأخلاقى لا يقبى فى تقاليد الإنسان، كما أشار إليه أكويناس. الرؤية البازغة للعالم ترى أن الأساس الكونى لهذه الأخلاق يقبى فى الحب غير المشروط - أو فى الشفقة والرحمة، وأسسها بالسلوك الإنسانى تظهر عبر الثقافات. وأبعد من هذا، فالحب التام الخالص غير المشروط، هو ليس مجرد عاطفة إنسانية بل هو فهم متوارث لطبيعة عمل الكون. وهذا ممكن حيث إن الكون ليس مادياً فحسب، بل منظم بطريقة ذكية - واع فى جوهره، واع بشكل منظم يتضمن الحب والرحمة كمظهر فطرى أصيل به.

فالحب الخالص غير المشروط هو قيمة الكون التى تظهر متجاوزة الثقافة. وتؤكد كل الديانات على أهمية الحب الخالص كأساس للسلوك الأخلاقى. ويحوى التراث الإنسانى نماذج على هذا الحب فى الوصايا القديمة لتعاليم البوذية التى أوصت بالشفقة والكرم واللفظ والرحمة والحب. كما نجد هذا الحب أيضاً فى صورة مصغرة فى اليونان بمفهوم agape والذى يعنى الدهشة. ومبدأ هذا الحب الأساسى هو معاونة الآخرين لإدارة سلوكهم تجاه معاونة الجنس البشرى. وفى سلوكنا تجاه الغير، فإن السؤال الفاعل من وجهة النظر الروحانية هو "ما أكثر شىء محبب لدينا لنفعله؟"



فى بعض الحالات ىتطلب هذا ما نسميه بالحب المتعلم - والذى ىظهر فى حده الأقصى عند حماية الآخرين من الأذى، أو أن نحمى شخصاً من أن يؤذى نفسه. ولكى نكون متأكدين فإن "أفضل شىء نحب أن نفعله" قد ىتطلب أحياناً أن تأخذ موقفاً صلباً أفضل من أن تسمح لنفسك بأن ىظلمك الغير.

وأغلب ديانات العالم تعتقد فى هذا الحب الخالص غير المشروط، وبأنه منسوب بالأساس لخالق هذا الكون "الله". وقد عبرت عن هذا الديانات الأرضية كما فى البوذية عندما ذكرت رحمة وشفقة الله، وكذلك الديانات السماوية كذكر المسيح محبة الله وتسامحه. إن هذا الحب الخالص هو على الأقل الشكل أو النموذج الأعظم للكون، مع الصدق والجمال والسلام والسعادة. وىذكر الصوفيون أمثال "Meister Eckhart" أن الكون كله كان سيقع أو ىتحطم لولا محبة الله لمخلوقاته. إن معظم الديانات تقترح أن كلا منا ىحوى قبساً من نور هذا الحب الإلهى فى أعماق وجودنا. وقد قال المسيح إن مملكة الرب تقع بكل واحد فىنا. وفى الهندوسية مفهوم عن الذات الكونية ىحوى نفس المعنى. وفى البوذية هناك وحدة الوجود فى كل شىء والتي تقف خلف مفهوم الذات أو ذات الفرد نفسه. وبالمثل فىالقياس المنطقى: لو كان الحب الخالص منسوباً أساساً للكون، وأعماقنا فى أساسها متوحددة مع الكون، إذن فنحن فى أعماق طبيعتنا قادرون على الحب الخالص غير المشروط.

### الحب غير المشروط كأساس للأخلاق

بينما ننظر الأخلاق التقليدية للحب الخالص على أنه معيار خارجى لحياتنا، ترى النظرة الروحانية أنه كيان فطرى كامن فى أعماقنا الداخلية. وكلما كنا أكثر قدرة على أن نعثر على هذا الحب الخالص بداخلنا، كلما سلكتنا بطريقة ملؤها الحب.

وهذا ىمكن تلخيصه ببساطة كما ىلى: إن الأساس النهائى للسلوك الأخلاقى هو أن نسلك بصدق وتصالح مع أعماقنا الداخلية. وإذا جاهدنا لتتسق مع تيار الكون، من خلال التدريبات الروحانية كالدعاء، والتأمل، والطقوس والشعائر والعبادات، فهذا كله

سيجعلنا نعتنق الحب الخالص والسلوك الفطري لمحبة الآخرين ومحبة أنفسنا. ويتبع هذا أساس الأخلاق التي لا تقع في المعايير الفكرية التي صنعها الإنسان. وليست من الثقافة النسبية. فالثقافات المختلفة لها معايير وقيم مختلفة لسلوك الإنسان، إلا أنها تشترك في قيمة أساسية هي الحب الجمعي والشفقة والرحمة تجاه الآخرين، وهذا يعكس حقيقة أن كل الديانات عبر العالم برغم اختلافاتها تشترك في أنها تؤمن بقاعدة ذهبية وهي "عامل الناس كما تحب أن يعاملوك به" وأساس هذه الأخلاق ببساطة هو التعبير عن حب خالص بلا شروط، بأن تكون أنت نفسك بصدق.

وأن تكون أنت نفسك بصدق - أى أن تتصرف بصدق مع ذاتك وهذا يجعلك فى انسجام مع الكون، وبشكل عام أن تشعر بارتياح. أن تشعر فى النهاية شعوراً أفضل تجاه أى شيء. بعيداً عن أهدافنا الذاتية ومخاوفنا وغضبنا وتحاملنا أو تحيزنا ونظرتنا الضيقة النابعة من القيود الثقافية والشروط العائلية، إننا جميعاً نود أن نحيا ونعبر عن أعماق أنفسنا، وأن نحيا باتساق مع الطبيعة. وعليه فالشكل الأمثل للسلوك - بطريقة أخلاقية نابعة من أى موقف - هو ببساطة أن تسلك بحب، وعلى المنظور الأعمق يعنى أن تسلك على النحو الذى تميل إليه. (على الرغم من أننا قد لا نكون على وعى بهذا ولو صدر من المظهر الخارجى للذات).

## الاستنتاج

بإيجاز، أن نسلك سلوكاً أخلاقياً تجاه جنسنا البشرى الذى ننتمى إليه، هو ببساطة أن نقوم بعمل ما نريده من أعماقنا بطريقة طبيعية وعند مستوى وجودنا الروحانى. لأن الذات عادة ما تسلك على فطرتها بعيداً عن الخوف والأذى والجشع والحسد والتشبث بأحقية الذات والشعور بالمنافسة بدلاً من التعاون، ومحاولة تملق الآخرين وعليه، فإن نسلك بطريقة أكثر خلقاً تجاه الآخرين وتجاه أنفسنا هو أن نكون صادقين مع أعماق نفوسنا وقلوبنا ونعبر عن الحب الصادق التام الخالص غير المشروط.

وعلى الرغم من وجود عوامل تقلل من هذا، فإننا عندما نحيا من أعماق وجودنا الروحاني وبصدق معه، فلن يكون هناك واجب أو إلزام نحتاج لأن نتعهد به، وبدلاً من هذا فسيكون قانوننا الذي نسُنّه لأنفسنا في حياتنا اليومية هو العفو والتسامح وحب الأنبياء - كل على دينه - وحيث إن الإنسانية تتحرك نحو مستقبل يكون فيه التعاون بين كل البشر أمراً مطلوباً بشكل متزايد، حيث يصبح كل منا قوة دافعة للسلام بما تتضمنه في أعماقنا من شفقة وحنان متأصلين في جوهر طبيعتنا البشرية الإنسانية.





## الفصل الخامس عشر

### وحدة الوعي: الارتباطات البينية لكل العقول

إن فكرة تزاوج أو تشابك كل العقول بمثابة مدرك قديم العهد لكل من الفلسفة الصوفية الشرقية والغربية على حد سواء. فالذات الكونية في الهندوسية تشير إلى الوعي الكوني الذى يشكل البنية الأساسية للوعي الشخصى عند كل فرد. وقد تخلت البوذية عن الذات لتسمح بدمج الوعي الشخصى مع حالة الوعي الأولى اللامتشكلة فى صورتها الحاضرة بالكون. وفى الغرب، أشار المسيح كذلك لوحدة الجنس البشرى كحالة. وعلى حد تعبير "Meister Eckhart"، الكاثوليكي المتصوف العظيم "متى يصل الإنسان لحد الفهم؟ عندما يرى الشئ الواحد ينفصل عن بعضه البعض. ومتى يصل لأقصى فهم؟ عندما يرى أن كل شئ واحد". (Wood house 1996, 213).

والفكرة المشتركة بين زوايا الرؤى هذه أنه فى أساس كل عقل فردى يوجد وعى كوني ينتشر ويتخلل الكون المعروف والكون المتجاوز لما نعرفه. وكل وعى فردى مغمور فى أو منبثق من هذا الوعي الكوني اللا محدود. ولو أن هذا حقيقى، فعند أعمق المستويات لابد أن تتزاوج وتتشابك وتتربط كل عقول البشر. وعند المستوى النهائى تجد أن عقولنا المنفصلة على اتصال مع بعضها البعض ومع الوعي الكوني على اتساعه. وهذا يشكل أساس الوعي الوجدوى المركزى المتكامل والذى يساوى تقريباً ما أشرنا إليه على أنه بمثابة "عقل ما فوق الوعي" بالفصل التاسع. ويمكن التعبير عنه أيضاً على أنه "الوعي الكوني" أو "العقل الكوني". وفوق هذا الوعي الكوني الله خالق

هذا الكون وخالق هذا الوعي، وهو الذات العظيمة التى تفوق كل وصف، ولا يمكن وصفها مهما تأملنا أو فكرنا، وقد يكون الوعي الكونى هذا هو أعلى المستويات والتى تشكلت فى بداية الوجود.

## الدليل على وحدة الوعي

إن الأحداث فوق المعتادة تقدم دليلاً على وحدة الوعي. فظاهرة التخاطر العقلى على سبيل المثال، يبدو أنها توضح كيفية ارتباط العقول، حيث إن جوهر التخاطر هو أن عقلاً يستقبل معلومة من عقل آخر دون أى اتصال لفظى أو ظاهرى. والأمثلة الشائعة على التخاطر تتضمن.

- معرفة ما يمكن أن يقوله فرد ما قبل أن يذكره.

- الشعور بمن على الهاتف وهو يرن.

- الشعور بالارتباك أو الاضطراب أو الألم أو ترقب الشر عندما يعانى من نصب وذلك دون معرفة حقيقة أنه يعانى، وأياً كان مكانه.

- وجود رد فعل، سواء عقلى أو عاطفى أو جسمى عند موت عزيز بغض النظر عن بعد حدوث هذا أو قربه.

وإشارة أخرى لوحدة الوعي، تبدو فى الطريقة التى يتأثر بها الأفراد عند وقوع أحداث عالمية كبيرة. كالكوارث التى تقع حول العالم بما يتناسب مع حدوثها، حيث يشعر العديد من الأفراد بأنهم متأثرون أو مصابون على الرغم من أنهم لا يتابعون أخبار التلفاز أو الصحف وربما لا يعرفون شيئاً قط عن الحادث أو المصاب. ويبدو أن مثل هذه الحوادث تصبغ مزاج الأفراد عبر العالم سواء علموا بها أو لا. إن وجود كل من التخاطر وكذلك التأثير الفيزيقي العالمى بأحداث العالم مؤيد ليس فقط بالتقارير الروائية، ولكن أيضاً بكميات لا يستهان بها من الأبحاث الإمبريقية المحكمة.

## تجارب التخاطر

أيدت أجيال عديدة من الأبحاث وجود التخاطر. (Radín 1997)، وتعد أشهر سلسلة من التجارب بهذا المجال ما قام بها جوزيف بانكس ريهان بجامعة ديوك من أواخر العشرينيات وحتى الستينيات من القرن الماضي. وقد كان لريهان طاولة من (٢٥) بطاقة تعرض (٥) أشكال مختلفة، حيث يلتقط المرسل أحد الكروت بوقت ما، ويركز على رمزه، وبعد ذلك يرسل هذا الرمز عقلياً لشخص بعيد عنه، وهو المستقبل. وعلى المستقبل محاولة تخمين سلسلة الرموز الصحيحة التي أرسلها له المرسل. ووفقاً لقوانين الصدفة، على المستقبل أن يخمن (٥) كروت صحيحة من (٢٥) رمزا. وعبر ٤ مليون محاولة وآلاف التجارب المسجلة بأكثر من (١٠٠) دورية ومطبوعة، فإن المستقبل أظهر تزايداً متتابعاً يفوق توقعات الصدفة. وقد أعدت تجارب ريهان بإحكام فائق لتجنب أخطاء طرق البحث، وقدمت الدليل المحكم الأول لعمليات السلوك فوق المعتاد. على الرغم من أنهم لم يحددوا ما إذا كان المستقبل قد استخدم عمليات الاستشفاف أم التخاطر للوصول لرموز الكروت الصحيحة.

والأكثر حداثة من هذا الدليل على التخاطر الذي قدمته تجارب الجانزفيلد. ففي هذا النمط من التجارب، يجلس الفرد على مقعد دوار ومريح وهو يستمع لأصوات صاخبة وفي نفس الوقت يرتدى نصف كرة شفافة على عينيه. ثم يسمع موسيقى استرخاء لمدة عشر دقائق من سماعات أذن حتى يقلل من المثير الخارجي الصاخب، بحيث يستطيع عقله أن يهدأ ويكون انبطاعاً ما، نفسياً نوعاً ما في أصله، وفي حجرة منفصلة أو مبنى منعزل يرى المرسل صورة من أربعة صور، مختارة عشوائياً، ويحاول إرسالها لهذا المستقبل. وبعد هذا، يسأل ملاحظ المستقبل ليرتب الصور الأربعة بما يطابق إدراكه خلال جلسة الجانزفيلد. ولو رتب المستقبل الصور كما فعل المرسل فسيحصل أو تحصل على درجة، ولو لم تفعل فستفقد درجة. ووفقاً لقوانين الاحتمالات فستكون الإصابة مرة لكل ٤ مرات، أي بنسبة ٢٥٪ من الإصابات. وقد وجدت دراسات التحليل البعدي أو دراسات ما وراء التحاليل المعروفة عن تجارب الجانزفيلد في عام ١٩٨٥ أن (٢٣) من (٢٥) دراسة حصلت على معدل أعلى من معدلات الصدفة. (Radín 1997, 79)

وعندما جمعت نتائج كل الدراسات الثمانية والعشرين، كانت معدلات الحدوث فى مقابل الصدفة لكل هذه الدراسات تساوى عشرة بليون إلى واحد، وبين عامى ١٩٨٥ و١٩٨٧، عدلت تجارب الجانزفيلد وطورت طرقها البحثية بما يدحض شكوك المتشككين والأخطاء بناء على ذلك، وقد أعيدت التجارب بشكل مستقل فى ثمانية معامل حول العالم. وبنهاية التسعينيات كان هناك كم هائل من تقارير الدراسات حيث معدلات الإصابة تتراوح بين ٣٠ - ٣٥٪، أى تتجاوز ٢٥٪ لاحتمالات الصدفة بشكل جيد. حيث احتمالات الحدوث فى مقابل عدم الحدوث فاقت تريليون إلى واحد.

وعليه فالدليل التجريبي على وجود التخاطر/ الاستشفاف أصبح قوياً. وأى فرد يحاول أن يقيم الدليل بشكل موضوعي، أخذاً فى الاعتبار منهجية التجربة، فإنه سيستنتج لا محالة أن المعلومات تنتقل بين المرسل والمستقبل حيث التخاطر، أو بين المثير والمستقبل حيث الاستشفاف أو الشفافية، ولكن بطريقة لا يمكن تفسيرها فى إطار العلم الراهن بيومنا هذا. فلا توجد قوانين فيزيائية معروفة للطبيعة السببية اللامحلية للعمليات فوق المعتادة أو خارج نطاق المعتاد.

## تجارب المجال الواعى

وأكثر من هذا، فالدليل الذى يفرض نفسه بالقوة يتمثل فى تأثيرات وعى الجماعة والذى يشير غالباً لتأثيرات المجال الواعى التى أنتجها الباحثون. وقد أجريت سلسلة من التجارب كان رائدها روجرنيون بجامعة برنستون وأعادها ديك بيرمان بجامعة أمستردام (Radin 1997, 157)، وقد أنتج دين رادن أيضاً هذا النوع من التجارب وقد سجل نتائجه هذه فى البحث عن السلوك فوق المعتاد فى كتابه القيم واسع الانتشار "كون واع" عام ١٩٩٧، وتقترح تجارب المجال الواع أن التركيز العقلى لمجموعة من الأفراد - سواء كانت مجموعة صغيرة بورشة عمل أو مجموعة كبيرة من أكثر من بليون فرد تشاهد نفس البرنامج التلفزيونى بنفس الوقت - إمكانية أن يكون لها تأثيرات ثابتة فى العالم المادى الفيزيائى. والمضمون الأوسع لهذا يثير الأساس لاتصال بينى ليس فقط بين كل العقول ولكن فى الحقيقة بين كل الأشياء.



وتقيس دراسات المجال الواعى تأثير الوعى الجماعى من خلال سلوك الظواهر العشوائية - خاصة فى عدد من المولدات العشوائية من خلال أحداث تركّز فيها الجماعة انتباهها على شىء عام أو حدث عام. وتقوم المولدات العشوائية بإثارة عملية قذف العملة المعدنية، لتنتج (٤٠٠) قذفة كل (٦) ثوان. وفى المدى المعتاد، فإنه عبر ساعة أو أكثر يتوقع أن تكون عدد الإصابات فى مقابل الخطأ فى القذف (بنسبة ١: صفر) وهى بهذا تكون بنسبة مقاربة إلى ٥٠٪ (٥٠ - ٥٠ لكلا الاحتمالين). وعندما لوحظت المولدات عبر أوقات مختلفة، حيث ركّز عدد كبير من الأفراد عليها فى نفس الوقت، فإن معدل (١: صفر) انحرّف عن الاحتمال المتوقع السابق. وعلى سبيل المثال، فإن الدراسة المستخدمة لملاحظة المولدات العشوائية خلال إذاعة الجوائز الأكاديمية عام ١٩٩٥ والتي شاهدها حوالى بليون شخص حول العالم - وجدت أن المولدات سلكت بطريقة غير عشوائية ودالة خلال إذاعة الجوائز وذلك مقارنة بسلوكها ساعة قبل ساعة بعد الإذاعة. وإحتمالات الحدوث فى مقابل عدم الحدوث زادت عن ١: ١٠٠ (Radin 1997, 164) وقد لوحظت نفس النتائج خلال أحداث أخرى جذبت انتباه الملايين من البشر عبر العالم فى نفس الوقت، مثل حفل افتتاح الألعاب الأولمبية، والأحداث التالية لكارثة ١١ سبتمبر عام ٢٠٠١ (Radin 2006, 203).

وتتضمن تجارب المجال الواعى أن ثمة شيئاً كالوعى الجمعى يوحد العقول - يوجد ويؤثر فى الأحداث الفيزيقية. وهذا يقترح ليس فقط ارتباطاً بينيا لكل العقول ولكن أيضاً اتصالاً جوهرياً بين كل الأشياء، وبين العقل والمادة. ولتلخيص نتائج تجارب المجال الواعى دُون دين رادن ملاحظاته "إن أداة الربط بين العقل والمادة، كما لوحظ بهذه التجارب، هو الترتيب. الترتيب المعبر عنه فى العقل الذى يرتبط بالانتباه المركز، والترتيب فى المادة المرتبطة بتناقص العشوائية والصدفة" (Radin 1997, 172). كما قد ذهب فى ملاحظاته إلى أن هذه التجارب تقدم دليلاً على المفهوم الذى اقترحه يونج عن "التزامن" والذى يشير إلى التوافق الزمنى ذى المعنى وغير الجزافى بين العقل والأحداث المادية. (وهذا التزامن سيتم مناقشته بالفصل التالى). فما هى إذن المضامين الأوسع لتأثيرات وعى الجماعة؟ وعلى الجانب السلبى، هل غضب ويأس ملايين الأفراد

مسلوبة الإرادة والمحرومة من حقوقها حول العالم سيكون له أثر تشتيتي في الوعي الجمعي للنوع الإنساني؟ وبدلاً من هذا، هل وجود ملايين الأفراد في حالة من التأمل وإعلاء الوعي سيكون له أثر إيجابي جمعي، كما يصدق في هذا أغلب الأجيال الجديدة الآن؟ وقد يتعجب الفرد من إمكانية أن يحرف الوعي الجمعي كوكبنا الأرضي سلباً أو إيجاباً في هذه اللحظة من التاريخ، وبالمثل كيف يمكن للأحداث العظمى حول العالم أن تؤثر في هذا الوعي. وهذا يحدث عندما نأخذ في الاعتبار الفرق بين الطاقة - وهي الشعور بالأشياء - من خلال أعياد وإجازات العالم، مثل أعياد الميلاد، أو عيد الفصح، وبين أيام أخرى تالية في الكوارث الطبيعية، مثل إعصار شرق آسيا بالسادس والعشرين من ديسمبر عام ٢٠٠٥. إن هذا الفارق يمكن ملاحظته بسهولة.

### التماثل بين الأحداث النفسية فوق المعتادة واللامحلية في الفيزياء

إن وجود الأحداث اللامحلية أو اللاموضوعية في الفيزياء أصبح مقبولاً على نحو جيد وتام. وتتمثل هذه الظاهرة (وهي لا محلية الأحداث) - في أن تغير دوران جسيم على نحو ما يطابقه تغير دوران جسيم آخر على مسافة بعيدة منه، وفي نفس الوقت بالضبط الأمر الذي يعنى أنه من غير الممكن انتقال معلومة من الجسيم الأول للآخر - تسمح بهذا التطابق في التغير لأنه يحدث في نفس اللحظة. ومثل هذا الارتباط يكون غير سببي ولحظي، وهذا يعنى أننا لا نستطيع تفسيره في إطار المفاهيم الفيزيائية السببية الحادثة بين جسيمين - بعيداً عن مفهوم "الحدث اللامحلي" "Non local event" إن الجسيمات المنفصلة والتي تظهر ارتباطاً غير محلي غالباً ما نتحدث عنها في إطار مفهوم التشابك "entangle" أو الارتباط بشكل صميمي عميق "Intimately" على نحو غير على أو سببي. وقد وضع الفيزيائي "David Bohm" نظرية أكثر عمومية ذاكراً بأننا لا نستطيع أن نفسر الكون كلية في إطار مفاهيم الجسيمات أو المجالات المنفصلة؛ وبدلاً من هذا يمكننا القول أن كل شيء لابد أن يكون على اتصال بيني ببعضه البعض على مستوى عميق والذي أسماه النظام الضمني "Implicate order" - والذي يشكل

البنية الأساسية للكون المرئي من أشياء منفصلة على نحو مزعوم وغير حقيقي (١٩٨٠). والعمليات النفسية فوق المعتادة "paranormal" - كالتخاطر والشفافية، والمعرفة المسبقة - تقترح وجود مثل هذه الأحداث اللامحلية في مجال الوعي العالَمي الشامل. ويبدو أن المعلومات يمكنها أن تتوسط بطريقة لا محلية بين نقطتين مختلفتين بمجال الوعي بعيداً عن تقييد الزمان والمكان. فالشفافية مثلاً تتحرك بعيداً عبر المسافة لتتغلب على حدود المكان، والمعرفة المسبقة لأحداث المستقبل تتغلب على حدود الزمان. وآلية مثل هذه الأحداث غير المعروفة، ولكنها تتجاوز السببية المعتادة وكذلك الأنماط الأربعة للقوى المعروفة بالفيزياء. وبدلاً من هذا، فإن هذه الارتباطات تبدو مترامنة، وبمفهوم يونج عن العالم أنها مبنية على أساس انسجام في معناها الذاتى، وليس كارتباطات آلية سببية. فهي تحدث بطريقة دالة للفرد بدلاً من كونها تحدث في تتابع سببي. كأن يلتقط العقل بشكل لحظي شيئاً ما مهماً يحدث لمحبيه الذى يبعد عنه كثيراً (كالتخاطر الذى يحدث عادة بين الأفراد المرتبطين ببعضهم على نحو ما). وكالقدرة على التنبؤ بحدث ما في المستقبل ويحدث بشكل نموذجي وذى معنى ومدلول بالنسبة لمن رآه. فهل يمكن لمثل هذه العمليات فوق المعتادة - والوعي المطلق نفسه - أن تُفسر في إطار مفاهيم فيزياء الكم، أو شكل آخر من أشكال الفيزياء الأخرى؟ دين رادن يعتقد أن هذا يمكن أن يحدث بالفعل. والمقترح الأكثر رواجاً بالسنوات الأخيرة (كما يذكر Lazlo عام ٢٠٠٤، مثلاً) أن اللا محلية في العمليات فوق المعتادة - والقدرة على تنظيم الذات والوعي نفسه - مرتبطان بشكل متكامل مع مجال نقطة الصفر في الفضاء الخاوي، حيث موجات الكوانتم تتردد بشكل ملحوظ حيث تظهر لحظياً وتختفى لحظياً. وهنا يمكن للفرد أن يفترض بصعوبة أن مجال نقطة الصفر "Zero - Point" يشغل منزلاً بالفضاء، وتمثل هذه الحالة أيضاً الأنماط المعروفة للجسيمات أو القوى بالفيزياء مثل (القوى الكهرومغناطيسية، وقوى النواة القوية والضعيفة). وهذه يمكن صياغتها في إطار مصطلحات فيزيائية - كالتى نسميها في علم الكون بالطاقة المعتمة "Dark energy"، ومجال نقطة الصفر لا يمكن أن ننسب إليه الوعي بشكل سببي، خاصة عندما نتحدث عن المعانى الرمزية والقصدية. وبالمثل، عندما نراه كأساس مطلق للوعي تكون رؤيتنا

هذه غير مشبعة وتتركنا على نحو ما مع المادية. وعندما نتحدث عن مجال نقطة الصفر، فإننا نحتاج لأن نتروى - ونرجع إلى أسلافنا، إذ قد يشير هذا المجال لوسط، أو مجال أو حقل تتوسط فيه أفعال الوعي عند التفاعل مع الواقع المادى.

وتظل التساؤلات حول الإمكانية الفعلية للتفسير التام للعمليات النفسية فوق المعتادة فى إطار مفاهيم ظواهر التشابك الكوانتمى أو فى إطار آليات مجال نقطة الصفر. فالفيزياء فى جوهرها الفعلى تدرس الظواهر المادية الملاحظة فى إطار الزمان والمكان. والعمليات فوق المعتادة، على الجانب الآخر تعمل فى مجال الوعي. والوعي غير مركزى بالفضاء، ونحن يمكن أن نخبره فقط بأن نكون على وعى به مباشرة. وما إذا كانت الفيزياء ستفهم الوعي وتفسره كليه لا تزال قضية مفتوحة. ويمكن أن يفهم الوعي فقط فى إطار مصطلحاته الخاصة. ومن وجهة النظر العلمية، فإننا يمكن أن نكون قادرين على خلق نماذج عن الكيفية التى يعمل بها الوعي، ولكن إذا كان الوعي غير مركزى بالزمان والمكان - وهذا شىء لا يمكن أن نلاحظه تجريبياً - فإننا لن نكون قادرين على تفسيره كليه بشكل علمى. وكما أشار كانت منذ زمن بعيد، أنه من الصعب علينا أن نتصور الظواهر الطبيعية بعيداً عن مصطلحى الزمان والمكان. وعلى أفضل الأحوال، فإن تشابك العقول إذن كما فى التخاطر يوازى ويمثل تشابك الجسيمات فى فيزياء الكوانتم أو الكم. وقد تقدم كتابهما لنا عدستين مختلفتين - إحداهما على المستوى الدقيق والأخرى على المستوى الكبير - ولكن فى إطار نقدر معه الوحدة المطلقة والارتباط البينى لكل الأشياء.

### بعض المضامين

إن وجود وعى كلى موحد يتضمن بعض المضامين المهمة. فلو أن كل العقول مرتبطة بينياً ببعضها البعض عند مستوى عميق، إذن فكل منا يمكن وصفه كخلية فى الجسم الجمعى الكلى للوعي الإنسانى. ولو أن الأمر كذلك، فلا بد على كل منا أن يبذل الجهد للإسهام فى هذا الكل. على كل منا أن يسعى لداواة وعينا - لنجني السلام لأنفسنا -



وكل هذا سيكون له بعض الأثر، ولو بشكل بسيط، على الإنسانية جمعاء. إن عددًا كبيراً منا يعيش في سلام جزئي مع نفسه، وهذا يمكن أن يؤثر على نحو ما على العالم الأرحب. وعلى الجانب الآخر من العالم، هناك عدد متزايد من الأفراد الذين يعيشون على كوكبنا في ضغوط، وإحباط، ويعانون من العنف، وهكذا فمزيد من الاضطراب والعنف يؤثر في الوعي الإنساني ككل. وأبعد من هذا، فلو أن هناك وحدة أساسية موجودة بالفعل بين كل العقول، إذن فكل الفروق بين بنى البشر التي ترجع للنوع، أو العمر أو العرق، أو الثقافة أو القومية، مسألة نسبية. فعلى المستوى الأعمق نحن جميعاً واحد ومتشابهون، إذ إننا ثمرة نفس الوعي. وأياً كان الذى نفعله، سواء أكان جيداً أم سيئاً - لفرد آخر، فإننا نفعله لأنفسنا ويعود علينا. وبالتالي فالقاعدة الذهبية والإلزام الأخلاقي بكل ديانات العالم هي "عامل الناس كما تحب أن يعاملوك به" - إنما هي انعكاس في الحقيقة للبناء الأساسى للواقع.

## الاستنتاج

إن السلوك بحب وحنان وشفقة نحو بنى البشر، ليس مجرد إلزام أخلاقي عالمي فحسب. إذ إنه يتبع مباشرة البنية الفطرية للواقع، حيث كل الوعي - من خلال أجسام مادية متباعدة - هو في حقيقته مجال موحد. وإيقاظ هذا الوعي العالمى بوقتنا هذا، هو خطوة نحو معرفة أرحب بالحقيقة. فعندما نتخطى اهتمامات الذات، لنرعى بيئتنا وكذلك كل الإنسانية، فإن كلا منا يكون جزءاً متضمناً في هذا الارتباط العميق للعالم بأسره.



## الفصل السادس عشر

### الارتباطات الرمزية: دور المعارف الخفية في النظرة الجديدة للعالم

إن الفكرة المحورية التي تمت مناقشتها بالفصول الأولى هي أن الكون ساحر وفاتن، ومنغمس في الوعي عند كل نقطة كلية منظمة من الذرات مروراً بالخلايا وحتى المجرات. وما نعتبره ذاتياً - هو سياق المعنى بخبرة الإنسان. وهذا ليس قاصراً على الوعي الإنساني، ولكنه ممتد ليشمل الكون ويتجاوز العالم المادي الذي نلاحظه بحواسنا. وقد فهمت الثقافات الشعبية دائماً هذا. فقد لمست هذه الثقافات مثل هذا المدخل الذاتي الباطني للطبيعة والبادي في ألهتها التي تحكم وتراقب أحداث الطبيعة.

والوعي الإنساني منغمس ومرتبط بشكل لا سبيل للخروج منه، مع الوعي الكوني الأرحب. وهذا مفهوم أجنبي أو غريب على النظرة العلمية المادية المعاصرة للعالم، والتي تأخذ في اعتبارها الكون كشيء مادي خال من المعنى. وعبر القرن العشرين، ظهر عدد قليل من المجددين المبدعين الذين غامروا بالخروج عن الحدود المفروضة من خلال الاتجاه العلمي السائد. وأحد هؤلاء كان كارل يونج، حيث طور في سنواته الأخيرة مفهوم التزامن (١٩٧٣). والتزامن يشير إلى انسجام غير علف أو غير سببي بين نفس الإنسان والعالم الخارجي. وهذا التزامن يحمل ارتباطاً ذا معنى بين الحدث الخارجي بالعالم الموضوعي، والموضوع النفسي الداخلي لدى الشخص أو الجماعة الواعية. حيث لا حد فاصل صارم وقاطع بين الذاتي والموضوعي. وبدلاً من هذا، فالمعاني الداخلية مرتبطة بدون خطوط فاصلة بالأحداث الخارجية، والاثنتان بينهما جسر من النماذج الأصلية "Archetypes" والنموذج الأصلي هو نموذج رمزي فطري يشكل الأبنية

اللاواعية لخبرة الإنسان وسلوكه على كل من المستويين الشخصي والجمعي. وفي سياق التزامن يقترح يونج أن النماذج الأصلية تكون نماذج مستقلة ذاتياً في معناها الذي يحدث بشكل لحظي وفوري في العالم النفسي والعالم الخارجي، لتوصل بين ما هو داخلي وما هو خارجي. حيث تم تخطي الفاصل بين الذاتي والموضوعي: فالنماذج الأصلية نماذج ذات معنى بروح ونفس الكون ذاته، والذي يشكل وعينا الشخصي مجرد جزء صغير فيه.

فعلى سبيل المثال، عندما لا تستطيع اتخاذ قرار بشأن الالتحاق بعمل جديد أو لا، ويكون هذا بينما أنت تقود سيارتك للعمل، وإذا بك تجد لوحة معدنية في طريقك مكتوباً عليها "اذهب لأجلها". فعند لحظة قراءتك لها ربما تشعر بشيء عميق يرن بداخلك، وعندها يمكن أن تقرر الالتحاق بالعمل. أو أنك قد تفكر في البحث بموضوع معين فتجد صديقاً لك يتصل بك ويذكر لك اسم كتاب جديد قد اكتشفه للتو وهو يناسب موضوعك هذا. ويألف العديد منا مثل هذه التزامنات في حياتنا اليومية، والتي يبدو أنها ليست مجرد صدفة.

## التزامن والكون

إن مفاهيم اتساق وانسجام النماذج الأصلية والتزامن، تم أخذها من منظور جديد في كتاب "الكون والنفس" لريتشارد تارانس عام ٢٠٠٦. وهو فيلسوف ومؤرخ ثقافي، وقد اشتهر تارانس من خلال مؤلفه الأول "الشغف بالعقل الغربي" عام ١٩٩١، والذي وصفه العديرون بأنه واحد من أكثر الكتابات التاريخية عن الغرب بصيرة ونفاذاً. أما كتابه الأحدث فقد اتخذ خطوة مختلفة جذرياً للأمام، حيث ذكر أن هذه الرمزية بالنموذج الأصلي تشير إلى المعنى الموجود بالكون. وبهذا فقد أضاف لعمل يونج، حيث أوسع تارانس من النموذج النفسي الأصلي، وقدم الدليل على الارتباطات المتزامنة لأحداث التاريخ، مع محاذاة علم التنجيم خاصة فيما يتعلق بكواكب زحل وأورانوس ونبتون وبلوتو. حيث قدم تغطية تاريخية شاملة للانسجام الحاذق للارتباطات عبر



فترات تاريخية متعددة، الأمر الذي قد يدحض شكوك المتشككين حول هذه التزامانات. وقد أمضى علم التنجيم على مدار أكثر من ثلاثمائة سنة، في سمعة غير جيدة. حيث التمسث الثورة العلمية سلب الطبيعة أى شقة أو حصّة صغيرة من المعنى الفطرى الموجود وراء ما ننسبه للعلم. وكنتيجة لهذا، فإن كل الأنظمة الإنسانية اعتقدت أن استثمار الكون بطريقة رمزية المعنى بمثابة استخفاف بالعلم، على اعتبار أن ذلك مجرد إسقاط لخيال الإنسان المدرك للكون المادى على أنه فى أساسه طبيعى مع أعمال الإنسان. وبقدوم عام ١٩٨٨ طالب أكثر من مائة من الحائزين على نوبل بإدانة علم التنجيم باعتباره شيئاً خرافياً وهمياً وغير علمى.

إن معظم هذه الشكوك قائمة على رؤية خاطئة على أساس أن علم التنجيم يؤكد على أن الكواكب لها تأثير سببى على شخصية الإنسان وأحداث العالم. وبما أنه ليس هناك قوة تنبثق من النجوم تؤثر فى أحداث العالم، فإن علم التنجيم بناء على ذلك غير ذى معنى. وعلى أية حال، فإن أى دارس جاد لعلم التنجيم، يعلم أن علم التنجيم لا يدعى أبداً أن الكواكب تتسبب فى الأحداث الشخصية والاجتماعية. وبدلاً من هذا، فالتنجيم يدعى ما يسمى باتساق التزامن بين شيئين. فالكون المرئى يمكن أن يُنظر له على كل أنه متكامل حيث يحوى نماذج متكررة على مستويات متعددة. وفى مثل هذا الكون - على المستويات الكونية البسيطة للحياة الشخصية للإنسان ولأحداث الحياة - يمكن أن يكون هناك اتساق ذو معنى بين أحداث الحياة الشخصية والعامة ومواقع النجوم بالنظام الشمسى. وعلى أية حال، فالنجوم يتم فهمها ليس من خلال مظهرها الخارجى، ولكن بالأخذ فى الاعتبار معناها الرمزي كنموذج أصلى - وهذا ما يركز عليه التنجيم لأكثر من ألفى عام. وقد بين تارانس هذه الفكرة جيداً: "هناك المزيد من التفسيرات المعقولة والمقبولة والشاملة عن الدلائل المتاحة لمفهوم الكون على أنه يتضمن بشكل أساسى ومن الصعب اختزاله، كلاً مترابطاً بينياً ببعضه البعض، ومُشكلاً أو مكوناً بشكل ذكى ومبدع ومنتشر من خلال نماذج ذات معنى ومنظمة ومنتشرة عبر كل مستوى ومُعبرٌ عنها بشكل متواصل فى التطابق والانسجام بين أحداث النجوم والأحداث التى تقع للإنسان" (Tarnas, 2006,77). وهذه النقطة موضحة ببساطة

فى الكيمياء القديمة كحقيقة بديهية "إن ما يحدث بالأرض، يحدث مثله فى السماء" "As above, so below" فمواقع النجوم لا تسبب أى نماذج ذات معنى فى الأحداث، وبدلاً من هذا، فهى تقف فى محاذاة تعكس وضع وآلية النموذج الكونى الأصلى بآى وقت. وبالنسبة لمن يصدق فى التنجيم، فإن هذا يتضمن وجوداً جوهرياً لمفهوم يونج عن التزامن: بين النفس والكون (خاصة فى هذه الحالة، بين النفس والنظام الشمسى) فهما مرتبطان ببعضهما بطريقة متكاملة، وهذا لا يقدره العقل العلمى الحديث. ودلالة أو مغزى التنجيم وقدرته على ترميز خبرة الإنسان قدرتها عقول عظيمة قبل حلول أو ورود العلم الحديث أمثال أفلاطون، أرسطو، وكيلر. وفى أوقاتنا الحديثة، استخدم يونج التنجيم بشكل موسع، فى علاجه للمرضى، على الرغم من أنه تعامل بحذر مع هذا فى أعماله المنشورة.

ولإعطاء مثال عن اتساق التزامن، من خلال اقتران أحداث التاريخ، والتى تصاحب أوضاعاً معينة بالنسبة للأرض - نجد أن ارتباط أورانوس مع بلوتو مثلاً قد رافقه فترات من الهياج والثورات الاجتماعية. وقد حدث مثل هذا الاقتران خلال ثمانينيات وتسعينيات القرن الثامن عشر (١٧٨٠-١٧٩٠)، فترة الثورة الفرنسية. ثم عاود خلال ستينيات القرن الماضى، حيث عقد من انتشار التغيرات الاجتماعية والسياسية التى كانت غالباً مهلكة وغير بناءة. وقد عرض تارانس كمية كبيرة من الدلائل بكتابه عن أن اقتران وضع الشمس مع كوكبى أورانوس وبلوتو فى وضع متقابل ١٨٠ درجة يرافقه، بشكل ثابت فترات تاريخية تتسم بالثورة والتغير الاجتماعى السريع.

كما أن اقتران الوضع المتقابل هذا مع كوكبين آخرين مرتبط بفترات تاريخية تحمل نموذجاً ذا طابع مختلف. مثلاً، كالفترة المرتبطة باقتران أورانوس مع نبتون والتى حدثت بين أعوام ١٩٨٥ و ٢٠٠٠، حيث عكس وجودهما معاً تركيب واحد معانٍ مختلفة. أما أورانوس على حدة فمرتبط بالتغير والثورة والحرية وحركات التحرر والإبداعات التكنولوجية. ونبتون مرتبط بالروحانية والمثالية والقدرة على تخطى الحواجز والرمزية وأبعاد خيالية فى الحياة، وتخطى حواجز الذات. وبالنسبة لما ذكره تارانس، فإن واحداً من المؤشرات العديدة لاقتران نبتون مع أورانوس فى تسعينيات

القرن الماضى هو الحذر مسبقاً من تحول نظرة العالم للوعى - حيث انهيار حواجز الاتصالات عبر العالم. والذي عززه بشكل خاص الإبداع التكنولوجى للإنترنت. كما حدد أشكالاً أخرى للتنمية حدثت مع نهاية القرن الماضى والتي عكست الطبيعة الفريدة لهذا الامتزاج بين نبتون وأورانوس وذلك كنمط مختلف لوجود بلوتو وأورانوس معاً والذي حدث خلال ستينيات القرن الماضى. (٤٥١-٤١٩). فما الذى يمكن أن نفعله لنطبق عمل تارانس الوثائقى الشامل الواسع على التجانس بين مواقع الكواكب الخاصة والصفة المميزة للثقافة والسياسة والمجتمع، التى تحدث بوقتنا هذا؟ إن أية قراءة جادة لكتاب تارانس تشعربنا بمصادقية هذه التجانسات بين حركة الكواكب والأحداث ذات الدلالة بمحيط ثقافتنا، التى لها مضمون متبادل تجاه بعضها البعض على مستوى نموذجى.

## الطراز البدنى للمعرفة

لكى نقدر إمكانية عزو حركة النجوم فى فهم الإنسان وسلوكه الاجتماعى، فإننا نحتاج لأن ننحى بعيداً عن أشكال الطرق المعرفية المحددة المنطقية للعلم. فرؤية التنجيم تتطلب شكلاً آخر من المعرفة أكثر روحانية وحدسية، كنموذج الإدراك البدنى أو المعرفة البدئية "archetype" والتى يميزها التقصى عن المعنى الرمضى الثابت الذى يجمع عدداً من الخصائص المختلفة ظاهرياً للأشياء والأحداث. وقد أشار جيمس هيلمان تلميذ يونج للعين التى يرى بها هذا النموذج البدنى المتطور، قائلاً بأنها: القدرة على التعرف على النماذج الأصلية - أو المعنى الحقيقى - فى هذا الكم المعقد من خبرة الفرد، أو من أحداث التاريخ أو الأحداث الثقافية (١٩٧٥). وهؤلاء الذين لا يستطيعون أن يطوروا مثل هذا النموذج العالمى الحدسى من المعرفة، والذين يقصرون على أنفسهم الخصائص الاستنتاجية الاستدلالية للعلم، سيجدون صعوبة فى فهم وقبول هذا النموذج شديد الرمزية عن الطبيعة وأحداثها المتسقة. ومثل هذا الفرد المتشكك متوقع وجوده. حيث إن صورة تارانس الرمزية عن الكون تتطلب نظرية معرفية أكثر اتساعاً، تمتلك الحدس والنماذج الرمزية للمعرفة. وكما تمت مناقشته بالفصل السابع، فإن الرؤية

البازغة الجديدة للعالم يمكن أن نتوقع أنها تفترض وجود مصداقية متساوية للحدس، وأشكال المعرفة الأخرى المشتركة مع الحسية والتجريبية.

وعندما تصبح نظرية المعرفة هذه أكثر انتشاراً وقبولاً، فإن كل أشكال المعرفة الفرعية وفنون العرافة ستستعيد مصداقيتها. وليس فقط التنجيم ولكن أيضاً دراسة معانى الأعداد ودلالاتها مع الأحداث. وكذلك سنأخذ في الاعتبار أشكال التزامن مع كروت التاروت وحركة وجهى العملة. والمعنى الذى سنحصل عليه يكون رمزياً لا حرفياً. ونحن إذ نأخذه في الاعتبار، فإن ذلك يكون على مستوى اللحظة التى نؤدى فيها هذا العمل وليس من أجل التنبؤ بالأحداث المستقبلية. ويونج المغرم بهذه الفنون، قد عبر عن هذا قائلاً "إننا ندرس الشيء باعتبار مدلوله فى لحظة معينة فقط، هى لحظة حدوث هذا الشيء تحديداً" "Tarnas, 2006, 57".

## الاستنتاج

إن أعمالاً مثل التنجيم وغيرها لها موقعها على التحول العالمى الناشئ. ومعنى هذا لن يكون من خلال المنظور العلمى المنطقى الضيق. وعلى أية فإنتا يمكن أن نفهم أو نقدر نفعها بتطوير نموذج معرفى حدسى قادر على أن يرى المعانى التى تظهرها هذه الأنظمة. وقد تكون هذه الأنظمة أدوات مفيدة لفهم كل من حياة الأفراد وكذا الأحداث الاجتماعية. إذ يمكن أن تساعد فى الكشف عما يمكن أن تؤول إليه حياة الأفراد والمجتمعات. وذلك على أساس لحظة حدوث الشيء فقط، أى لحظة اقتران كوكب أو شكل كارت بحدث معين. والمعنى الرمزى المتجانس بين هذين الشيئين ليس متطابقاً ولكنه مترام. وهذا يعنى ضمناً أننا نعيش بكون واع، هو كون كل مستويات الظواهر فيه مرتبطة ببعضها ارتباطاً بينياً ومطلقاً من خلال مثل هذا الوعى. وفى كل لحظة، يكون للكون فى صورته الذاتية وضع نسبى فريد يمكن أن يظهر بعمق باستخدامنا لمثل هذه الفنون.



## الفصل السابع عشر

### مضامين الرؤية الجديدة للعالم

إن الفصول السابقة قد حددت مظاهر متعددة للرؤية البازغة لعالم اليوم. ورؤية العالم هذه تحتوى بشكل أساسى على إعادة تصور للكون، ككون واع وكل منظم. فالكون فى عمومته من الذرات للمجرات، مفهوم على أنه واع، ومتصل بينياً ببعضه البعض بعمق، ومنظم بشكل ذكى. وفى البداية يبدو أن هذا عودة للشكل الأول من الإرواحية (أو الإحيائية) (\*) حيث العودة للأسلاف لأشكال الإدراك فيما قبل الحضارة. وفى الحقيقة، فهذه الرؤية الآن مختلفة تماماً. حيث إن الإحيائية والمعتقدات البدائية رأت العالم كظاهرة متأثرة بأرواح. متعددة خيرة وشريرة تسيطر عليها وقد تهددها، ومن الضرورى على الإنسان أن يهدئها ويستجدى عطفها بالقرابين والطقوس. وعلى العكس، فالرؤية البازغة للعالم الآن هى رؤية مقدسة دينية ورعة فى جوهرها وأساسها. فالكون واع بشكل ينتشر فى كل الأشياء البادية فيه. وكل ما نلاحظه هو مظهر من مظاهر هذا الذكاء الكونى.

وهذه ليست بالرؤية الجديدة. فقد اقترنت بوحدة الوجود فى تاريخ الديانات. والرؤية البازغة للعالم ترى الوعى ملازماً لكل المظاهر المتجاوزة للعالم المرنى. فالوعى

---

(\*) وتعنى مذهب حيوية المادة: أى الاعتقاد بأن لكل ما فى الكون وللكون ذاته نفس، حيث إن النفس هى المبدأ الحيوى المنظم للكون. (الترجمة)

لا يمثل خلفية كل مظاهر الحياة، ولكن أيضاً يخترق ويتداخل مع كل ظواهر العالم. وفي تاريخ الفلسفة اعتنق العديد من الفلاسفة هذه الرؤية كإفلاطون مثلاً. ولكن ما هي مضامين الكون المترابط بينياً والواعى فى أعماقه؟ وكيف يمكن أن تؤثر مثل هذه الرؤية فى إدراكنا ليس فقط للعالم ولكن أيضاً لأنفسنا، ولبعضنا البعض؟ والتالى هو بعض هذه المضامين الملاحظة.

### نمو علاقة تتسم بالاحترام والتعاون مع الطبيعة

إن رؤية الكون كله على أنه نظام واع تستعيد الرؤية المقدسة للعالم. وهذه الرؤية المقدسة ليست فقط غير مرئية لكل ما هو متجاوز لإدراكنا. ولكنها أيضاً تنتمى لكل شىء نراه، للنجوم والجبال، للأشجار والحيوانات، للسماك والحشرات، للصخور والرمال، للخلايا والجزيئات والذرات. إنها حاضرة ماثلة أمامنا كزهرة أو جبل أو طفل يقف أمامنا. وعندما نرى الطبيعة والكون على أنه شىء مقدس، فإننا سنكف عن استغلالها لغايات أنانية. وهذا الذى فرضته علينا الثورة الصناعية لأكثر من ١٥٠ عاماً مضت، حيث علينا أن نستغل الطبيعة ونسيطر عليها، بشكل يغلب عليه الكسب المادى. وكانت نتائج هذا الاستغلال ما نعرفه جيداً من ارتفاع درجة حرارة الأرض، وتناقص الغابات، والتصحر، وفقد الأنواع الحية، وانتشار التلوث، والتناقص السريع لمصادر الطبيعة.

إن كوكبنا يواجه كارثة لم يسبق لها مثيل. والأشكال الحالية من النمو الاقتصادى والاستهلاك، ستصل بنا لحد من التدمير لا نستطيع معه أن نحى أو نعيد الحياة على الأرض من جديد. ومع زيادة الأزمات البيئية عبر العقود القليلة القادمة، سنكون مجبرين على أن نسلك بطريقة أكثر رعاية واحتراماً وتعاوناً فى علاقتنا مع كوكبنا. ولو حتى من النظرة الاقتصادية البحتة، سيكون هذا أمراً ضرورياً. فلم يعد هناك وقت للإنسانية لأن تتعجرف وتفرض أن الطبيعة ببساطة بمثابة مصدر طبيعى متاح للاستغلال المطلق.

## تزايد معنى الاتصال والمشاركة بين كل البشر

إن هوية الفرد بدأت فى التحول من إدراك للذات ككيان منفصل ومستقل ذاتياً، إلى معنى أرحب من المشاركة فى العلاقات البينية مع الآخرين ومع الطبيعة ومع الكون. وبينما تميز القرن العشرون بالانسلاخ عن الذات، حيث إن القوى العديدة التى ارتبطت بالتصنيع والمدنية كانت قد فصلت أو عزلت الفرد عن نفسه وأسرته ومجتمعه والطبيعة والروح. يأتى القرن الحادى والعشرون ليدأى هذه التمزقات. فالفرد كذات فريدة مستقلة سيحل محلها عالم متزايد الوعى بالاتصالات البينية. وستتحول قيم وأساليب الحياة لتسمح للأفراد بالشعور بالود وتقبل الأفراد من كل الثقافات والفروق العرقية، وكذلك تقبل الحيوانات وكل كوكب الأرض. وفى النهاية سنرى حياتنا كجزء متكامل من نظام كونى، ومشاريعنا وأهدافنا تتسق مع المقاصد الإبداعية بالكون، وبعبارة دينية تقليدية سنرضى بقضاء الله، حيث إننا سنشعر أن ما نريده يتسق مع إرادة الخالق.

## حنو وشفقة أكبر نحو كل الموجودات

إذا رأينا أنفسنا كأجزاء معتمدة على بعضها بينياً فى كل بلا حواجز أو فواصل، فإننا يمكننا أن نبدأ فى التغلب على حواجز النوع والعرق والثقافة وتنغمس فى القاعدة الذهبية - أن نعامل بالفعل جنسنا الإنسانى الذى ننتمى إليه كما نريد أن يعاملونا به. وهذه وصية المسيح والفضيلة التى نادى بها البوذية. وهذه ببساطة العاقبة المنطقية للوعى الذى ندركه على أننا جزء لا يتجزأ منه ككل عضوى واحد. وأيا كان ما نفعله للآخر، فإنه سيعود علينا فى تأثيره.

## خفض الاستهلاك

لو كانت الطبيعة ليست إلا مستودعا لمصادر لا نهائية، بلا أية قدسية، إذن فسيكون لدينا حرص شديد على الاكتساب المادى لإشباع حياتنا. فأن نحصل على المزيد ونأخذ المزيد أصبح الشغل الشاغل لنا وغاية أهدافنا. فالتسوق من المولات ومواقع

الإنترنت التجارية أصبحت الأماكن التي تتردد عليها دائماً. وأصبحنا ننظر لمسألة الثراء والملكية الشخصية لنشبع جوعنا للحياة وللعالَم المجرد من أية معان أخرى. وعلى الجانب الآخر، حيث النظرة الجديدة للعالَم، فهناك إقبال على رؤية العالَم كشيء مقدس، وليس مستمر في اتساعه أو ثرائه للأبد، وبالتالي علينا أن نتعلم أن نحيا ببساطة ويسر عليه. وبالتالي فالاستهلاك الشره يمكن أن يحل محله اتجاه لشراء البضائع ليس فقط البسيطة، ولكن أيضاً ذات القدرة على التحمل أكثر، والتي يمكن أن تساندنا في الحياة. وكلما أصبحت البضائع والمصادر الطبيعية أكثر قدسية واحتراماً أو تبجيلاً، كلما حلت القيم المعنوية محل الاستهلاكية: كالحب، والاحترام، والحنان، والكرم، والإحسان - وهكذا. وبالتالي فتقدير الذات سيزيد مداه على أساس من نحن وليس على أساس ماذا نمتلك.

### تقدير المعرفة الحدسية

إن النظرة الجديدة للعالَم تعطي مصداقية متساوية لطرق المعرفة الحدسية متضمنة - التخاطر، والبصيرة، والإلهام الروحاني - مع طرق المعرفة الحسية التجريبية والتي أسس عليها العلم. إذ أصبحنا نقدر أن الكون يمكن فهمه كلية فقط عندما نستخدم كلا من حواسنا وقدراتنا الحدسية. واتخاذ القرار على كافة المستويات يعتمد ليس فقط على التحليل المنطقي، ولكن أيضاً على الحكمة التي تتطلب البصيرة المكتسبة من خلال الاتساق مع بعد أعلى من الوعي.

### أخلاق بالفطرة

إن الأخلاق لم تعد ترى كبناء ثقافي منتسب إلى تغيرات كل مجتمع وفق قواعد وقوانين معينة تعلى من شأن نظام المجتمع. إن النسبية الأخلاقية بالقرن العشرين قد حلت محلها أخلاق عالمية فطرية، تعتمد على الإدراك المتحرر من الفروق الثقافية، والمعتمدة على الإدراك الكوني الروحاني. فإذا كان كل الجنس البشري جزءاً من كل مقدس،



فإن الحنان والكرم واللفظ تجاه كل الموجودات - حية وغير حية - هو النتيجة المترتبة على ذلك منطقياً. إذ كلما تبرزت هذه العضلة الأخلاقية تظهر أسئلة عملية مثل "ما هو أكثر شيء محبوب إليك لتفعله؟" و"من من المحيطين بك ستختاره لتشمله بعطفك ورعايتك؟" ... فالأخلاق لا تقوم فقط على أساس الأعراف والعادات الاجتماعية، ولكن أيضاً على أساس احترام للعالم وحنو وشفقة تجاه كل أشكال الحياة.

## ظهور الوعي العالمى

حيث إن التنوع العرقى والدينى والثقافى يشكل جزء من عالمنا، فسيزيد احترام وتقبل الجنس البشرى لهذه الفروق مع رؤية أوسع للإنسانية جمعاء. وقد بدأ العديد منا فى النظر متجاوزاً هوياتنا القومية والاجتماعية، لنأخذ أنفسنا فى الاعتبار بدلاً من هذا، أعضاء فى حضارة كوكبية وعلى صلة عميقة وبينية ببعضنا البعض.

## الاستنتاج

إن التحول العالمى الذى تم وصفه بهذا الكتاب عبارة عن تغيير فى الرؤية - فى طريقة إدراكنا للعالم وفى علاقتنا به. ولكن التحول لا ينتهى عند هذا الحد. فلكى يكون التحول فى الوعي مناسباً بالفعل، فإنه يحتاج لأن يكون أكثر من مجرد عقلى إدراكى فحسب. فكل منا عليه أن يأخذه فى الاعتبار بقلبه وفى حياتنا اليومية نحن نحتاج أن نشعر ونسلك تجاه الطبيعة باعتبارها كيانا واعيا ومقدسا (ومبجلا)، وباعتبار أن كل الجنس البشرى جزء من كل معتمد بينياً على بعضه البعض. وعليه فالجزء المتبقى من هذا الكتاب يتناول تجسيد هذا التحول الجديد فى مجال السلوك الاجتماعى.



## الفصل الثامن عشر

### إحداث التغيير: من الرؤية إلى الفعل

عند هذه المرحلة، نكون قد ناقشنا مفاهيم التحول العالمى باستفاضة من خلال الفصول السابقة. حيث كان التركيز على تحول الرؤية للعالم - كإدراك جديد للواقع - وهذا ما نحتاجه لهذه اللحظة؛ لمواجهة التحديات العالمية التى تواجهها الإنسانية. والجزء الباقى من الكتاب بداية من هذا الفصل يفحص التحول العالمى من خلال مفاهيم شخصية أكثر، فما الذى يعنيه التحول الشخصى، فى إطار تحول معتقداتنا وقيمنا؟ ما الذى يمكن أن يقوم به فعليا كل منا فى حياتنا اليومية لموازنة هذه الرؤية الناشئة للعالم والانسجام بها؟

وهذا الفصل يطلب منك أن تفكر مليا فى وضعك الحالى لتنتقل منه إلى التحول، أخذا فى الاعتبار:

- المفاهيم والمدرجات عن طبيعة الواقع (كما تم وصفها بالفصول من ٤ - ١٧).
- القيم الشخصية.
- السلوكيات العملية.

### التحول المفاهيمى

إن التالى هو ملخص للتحول فى المفاهيم الأساسية، والتى تم وصفها بالفصول السابقة:

- الطبيعة واعية وتُظهر صفة الوعي عند كل المستويات من الذرات إلى المجرات: إن الكون لا يسلك كما الآلة ولكنه ذات منظمة وكيثونة متطورة. وباعتباره كونا واعيا فهو في أساسه جديرا بالاحترام والتبجيل.

- إن الواقع أوسع من الكون الفيزيائي المادى الملاحظ ويحوى أبعادا لا فيزيائية متعددة: إن الواقع ليس مقصوراً على الكون الفيزيائي الملاحظ بحواس الإنسان، فهناك أبعاد أخرى بارعة، يمكن إدراكها من خلال البصيرة والحدس والإلهام. ونظريات المجال الموحد الحالية فى الفيزياء كنظريات السلك المتفوق، تتضمن أيضا كوناً متعدد الأبعاد.

- المعرفة القائمة على أساس الحدس معرفة صادقة وضرورية تماما كالمعرفة التجريبية على أساس الحواس: إن العلم التجريبي الذى يظهر فى السببية والنظام الآلى بالطبيعة يُفهم من خلال الحواس والإنسانيات، والدين يحاول كشف المظهر الداخلى الذاتى للطبيعة من خلال تحقيق فهم أولى بالحدس والإلهام. وكلاهما ضرورى للحصول على معرفة متكاملة عن الكون والمقدرة على تفسيره أيضاً.

- إن كلا منا مرتبط ببعضه البعض بشكل أساسى ككائن واحد، ولا يوجد شىء مستقل عن هذه المنظومة، حيث كلنا يمثل وحدة فى الوعي عند أعماق المستويات. نحن متحدون ليس كوعى جماعى للإنسانية، ولكن بشكل فعلى مع كل ما هو واع بالكون. وقد قامت ديانات العالم بتوضيح أن الواقع فى أساسه كل واحد، فالوحدة هى أساس كل شىء.

- إن القيم الأنثوية (اللطيفة) هى محور الرؤية الجديدة للعالم بما تتضمنه من تعاون واتكال متبادل واحترام للأرض: إن القيم الذكورية التى سادت بمفردها فترة طويلة من الزمن أصبحت تتكامل معها الآن فى هذه الرؤية الجديدة للعالم، القيم الأنثوية. فالتنافس سيحل محله الاتكال المتبادل والتعاون كروح وطابع مسيطر على العلاقات بين مختلف الناس فى العالم بأسره.



- إن أساس الأخلاق لا يوجد فى البناء الاجتماعى للقواعد المنتسبة لكل ثقافة، ولكن فى النظام الطبيعى للكون: فالكون كله قائم على أساس التصرف بحب وشفقة وحنو ورحمة، وأن نسلك على هذا النحو ليس إلا أن نحيا فى السياق مع نظام الطبيعة الفطرى، أو نظام الكون، باعتبار أن روحنا جزء من هذا النظام. والواجب ببساطة أن نحيا متسقين مع الطبيعة، ونبذل قصارى جهدنا لأن يكون هذا من أعماق أعماقنا الداخلية (بصدق) ليتطابق مع النظام الكونى والذكاء الكونى.

(وقد عبرت عن هذا الديانات السماوية كالمسيحية، والأرضية كما فى الفلسفة اليونانية القديمة حيث استخدام العقل (Logos)، وكذلك البوذية، وأخيراً الطاو (Tao) وهو سبيل الفضيلة فى الكونفو شوسية أو المبدأ الذى ينبثق منه كل وجود وتغير بهذا الكون).

## انعكاسات

خذ وقتاً لتفكر فى كيفية شعورك نحو هذا التحول الإدراكى المعروض سابقاً. هل له صدى بداخلك أو يشكل معنى بداخلك؟ هل هو بالفعل جزء من نظام معتقداتك الحالية؟ أم أنه يبدو صعب الفهم وغير مرجح الحدوث؟ استخدم الانعكاسات الإرشادية التالية لتعرف موقفك الشخصى تجاه التحولات الإدراكية الأساسية التى تم وصفها بهذا الكتاب.

## - كون واع

تصور كونا تكون كل الأشياء به واعية بمعنى معين. ليس فقط الإنسان والحيوان، ولكن أيضاً الأشجار والصخور والسحب والعواصف والأنهار والجبال. كيف تشعر تجاه مثل هذا العالم؟

الآن تخيل إمكانية أن تقيم حواراً واعياً مع كل الموجودات الأخرى بالعالم - ثانية، ليس فقط الإنسان و المملكة الحيوانية، ولكن الشجر، والصخر والسحاب أو الجبال.

تصور نفسك تجلس فى هدوء وسط غابة أو عند شاطئ محيط وقت شروق أو غروب الشمس، ما هو طبيعة الاتصال أو الرسالة التى يمكن أن تصلك من هذا الوسط المحيط بك؟

الآن افترض أن الكوكب كله كيان واع. وأن كل أشكاله المعقدة المرتبطة بينياً وبيئياً تتوازن وتدور وتعمل بانسجام مع الكيان العضوى كله. فإذا اعتنقت هذا المشهد، كيف يمكن أن يؤثر هذا فى اتجاهك نحو الأرض؟

ولو أن الأرض بالفعل نموذج واع وكائن حى، فكيف تشعر تجاه الدمار الشامل من قبل الإنسانية نحو البيئة خلال المائة عام الماضية؟ وما الذى يمكن أن تفعله شخصياً لمساعدة الأرض؟

والآن جرب فكرة أن الكون كله هو نموذج واع. وافرض أن نظامنا الشمسى، ومجرة طريق درب اللبانة، وحتى المجموعات المجرية والتى تعتبر مجرتنا جزءاً منها، جميعها كيانات ذكية وتظهر شكلاً من الوعى والقصدية. فكيف يمكن أن يغير هذا من رؤيتك للكون ككل؟ وكيف يمكن أن تتغير علاقتك المدركة لهذا الكون؟

## كون متعدد الأبعاد

افترض أن هناك بالفعل أبعاداً أخرى للواقع وراء هذا الكون المادى المحدد بالزمان والمكان. وافترض أن الكون المادى كله مجرد نظام فرعى صغير فى مصفوفة أكبر توجد فى الغالب خارج الزمان والمكان.

هل يبدو هذا حقيقة بالنسبة لك؟ كيف يمكن أن تغير هذه الفكرة من فهمك وشعورك تجاه الكون؟ كيف يمكن أن تتخيل أبعاد الكون المحتملة خارج بعدى الزمان والمكان؟

الآن افترض أن جزءاً من وعيك يقع خارج الزمان - المكان. تصور أن تيار وعيك الجارى له جذور بالفعل متجاوزة للزمان.. والمكان. ولو أن الأمر كذلك، فإن جسدك المادى هو مجرد تصور فى الفراغ لشيء موجود بشكل جوهري خارج الفراغ.

كيف يمكن أن تؤثر هذه الفكرة فى شعورك تجاه ذاتك ومن تكون؟ ولو أنك أكثر من مجرد جسم مادي، إذن فما الذى تكونه أنت؟ ولو أن جزءاً من وجودك خارج نطاق الزمان - المكان فما هى حدودك الفردية التى تقع فيها؟

وأخيراً، فلو كنت تصدق أن هناك وجوداً غير مادي أو مظهراً غير فيزيقي لوجودك (لتكن الروح مثلاً، لو أردت)، إذن فتخيل أنها موجودة قبل وجود جسدك وميلاده وستظل مستمرة بشكل غير محدد بعد وفاتك فكيف يمكن أن يؤثر هذا فى مشاعرك تجاه الموت الفيزيقي؟ وما الذى يمكن أن تعتقده عن طبيعة الوجود الشخصى بعد موت الجسد؟

## وحدة كل الوعى

تصور أن عقلك مرتبط بشكل منفصل وعند مستوى عميق مع كل عقول أسرتك، والآخرين المهمين بالنسبة لك والأصدقاء، وعندما يكون شخص ما تهتم به فى مازق أو يعيش فى تجربة مثيرة أو ممتعة، فإن خبرة هذا الشخص تسجل بطريقة ماهرة بمكان ما فى وعيك - ربما بشكل يمكن أن ينفذ لشعورك ووعيك. فكيف تشعر إذا كنت مرتبطاً ارتباطاً حميماً بمن تحب وبأصدقائك؟ هل تعتقد فى إمكانية أن خبراتهم يمكن أن تكون ذات أثر بارع فى تيار خبراتك، سواء كنت واعياً بها أو لا؟ وهل هذا الاتصال يجعلك تشعر بالارتياح، أو أنه يمثل بالنسبة لك اعتداءً على حدودك الشخصية؟

الآن جرب فكرة أن وعيك متصل بوعى أكبر سواء بمجتمعك أو بمدينةك أو ببلادك وفى النهاية بالوعى العالمى للإنسانية جمعاء، ولو أن الأحداث الجسام التى تحدث وتؤثر فى الناس ببلدتك أو حول العالم، تؤثر بشكل مفترض على وعيك سواء علمت بها أو تعلم. فما شعورك تجاه احتمالية وجود مزاج جمعى لبلدتك أو للعالم يمكن أن يؤثر فىك، سواء كنت واعياً بما يحدث أو لم تكن كذلك؟

وأخيراً، تخيل أن بعض الوعي الخاص بك مرتبط ليس بالإنسان أو الحيوان، ولكن بدلاً من هذا بما نسميه الأرواح والموجودات الحاذقة. فهل هذا التوقع بوجود ارتباط عميق مع كل الوجود الحاذق - وكل الموجودات التي تكون على وعى بها أو على غير وعى بها - يريحك؟ أم أنه يبدو بالنسبة لك كشيء من التطفل والإقحام؟

### التآلف بين العلم والدين

إن الرؤية البازغة للعالم تعتبر الدين والعلم طريقتين متكاملتين لفهم نفس الكون. فالعلم يبحث المظهر الخارجى الموضوعى للكون الفيزيقي بينما الدين أو الروحانيات تحاول سبر أغوار المظاهر الداخلية الوجودية لنفس الكون - خاصة فيما يتعلق بعلاقة الوعي الفردى بالوعي الكونى بالوجود ككل. وعليه فالعلم والروحانيات لا يوجد صراع جوهري بينهما فى الحقيقة، فكلاهما مهتم بمظاهر مختلفة أو وجوه مختلفة لنفس الواقع. فهل هذا يبدو ممكناً بالنسبة لك؟ وهل تشعر أن هناك صراعاً أصيلاً بين العلم والروحانيات؟

وبعض العلماء يقترح أن المعرفة العلمية ستتطور للنقطة التي يمكن أن تحل محلها الأفكار الدينية والميتافيزيقية. إن العلم الآن يقدم وصفاً لكل أشكال الواقع، بينما تنصب اهتمامات الدين على مفاهيم تاريخية، فإلى أى مدى تعتقد فى هذا؟

ويؤكد المفكرون الدينيون على أن هناك العديد من أنماط الأسئلة عن الواقع والتي لن يستطيع العلم الإجابة عليها أبداً. فعلى سبيل المثال، هم يشكون فى أن العلم سيكشف عن معنى الوجود الإنسانى أو الأساس الجوهري للسلوك الأخلاقي. فما رأيك؟ فهل سيقدم لنا العلم فى النهاية تفسيراً مرضياً عن معنى الوجود الإنسانى أو عن أسس التصرف بأخلاق تجاة الآخرين؟



## أهمية التحولات

إن الجنس البشرى، لا يعد بالطبع جنساً عقلياً على نحو صرف، فالتحولات فى الإدراك والاعتقاد ترافق بشكل متعذر اجتنابه التغيرات فى القيم. والطريقة التى نرى بها العالم تؤثر بشكل عميق فى أولوياتنا وقيمنا - وفى النهاية فى طريقة سلوكنا. وعلى أية حال، لا يمكننا أن نقول إن التحولات فى الإدراك وفى رؤية العالم تسبب بالضرورة تحولات فى القيم والسلوكيات. إن معتقدتنا وقيمنا وسلوكياتنا تمتزج وتميل للتحول بشكل منسجم ومتعاون. والعديد من الأفراد، فى الحقيقة، يمكن أن يقوموا بتحولات أساسية فى القيم - والسلوكيات - دون اعتناق ضرورى للرؤية الجديدة للعالم والتى تم وصفها مسبقاً.

فما هى بعض التحولات الأساسية فى القيم، والتى من الممكن أن تصاحب التحول فى الوعي العالمى الذى تم وصفه بهذا الكتاب؟

والقائمة التالية توضح ذلك جزئياً بإيجاز:

- زيادة تبجيل واحترام الأرض وكل أشكال الحياة عليها: الأرض تم فهمها على أنها منظومة مقدسة (بمعنى أنه يجب علينا تقديرها واحترامها) ونحن بشكل عميق منغمسون فى الحياة على الأرض، فلا يجب أن نستغلها لغرض الكسب المادى.

- التراجع المتزايد بدلاً من التعامل والتحيز تجاه أشخاص مختلفين عنا عرقياً ودينياً ووطنياً واقتصادياً: وهذا يعنى قبول واحترام كل الجنس البشرى كجزء من كل - ونفس المجتمع الإنسانى، والذى يستحق حقوقاً متساوية فى الصحة وسبل العيش والأمان والرخاء.

- إعطاء أولوية أكبر للنمو الروحانى والشخصى بدلاً من التركيز على القيم المادية من الكسب والاستهلاك، لتركز بشكل متزايد على إيجاد علاقات السلام الموجودة بداخلنا بدلاً من الكفاح من أجل النجاح المادى الخارجى. وهذا معناه تقدير أهمية انسجام الحياة الشخصية مع إيقاع وتدفق الأرض، وفى الواقع الكون الأكبر.

- اعتناق الطرق الحدسية واللاحسية للمعرفة بالعالم: ومثل هذه الطرق من المعرفة مفهومة على أنها تقدم بصيرة أعمق للوجه الرمزي أو الداخلى من الكون، وهذا على النقيض من الطرق الحسية للمعرفة والتي تقدم معلومات عن الوجه الخارجى الموضوعى للعالم. فبينما يجد المنطق والاستدلال مكانهما، يقدم الحدس توجيهها إضافياً ممتازاً لحل المشكلة.

- احترام الحب غير المشروط والتسامح أو العفو كأعلى القيم فى كل علاقاتنا بالآخرين: لو أصبحنا كلنا واحداً، إذن فسيكون إيذاء الآخر بمثابة إيذاء للشخص نفسه وعليه فسنعرف أن السؤال الفعال فى أى موقف تفاعلى مع الآخر سيكون فى الحقيقة: "ما أحب شئ يمكن أن تؤديه؟"

إن التحول تجاه مثل هذه القيم هو بالفعل واضح جلى فى عدد من الأماكن. فالاهتمام بحالة البيئة العالمية أكثر انتشاراً بكثير منذ خمس سنوات مضت. كما تخلصت الإنسانية من التحامل العرقى الخلقى فى الماضى (كما كان بعهد نازى ألمانيا)، على الرغم من أن هناك أجزاء بعينها فى العالم لا يزال أمامها طريق طويل لتحقيق هذا. ويعود الاهتمام، فى الغرب، بالمداواة الشخصية والنمو الروحى إلى الاهتمام بالتصوف(\*) الشرقى الذى ظهر فى السبعينيات، وازداد فى العشرين عاماً الماضية، من خلال انتشار الاهتمام بالاستشفاء الروحانى، واليوجا، والتأمل كما اكتسبت الطرق الحدسية فى المعرفة مصداقيتها من خلال علم النفس عبر الأشخاص وعلم النفس الإنسانى، حيث الاهتمام الشعبى بالاستماع للصوت الداخلى المرشد الموجه الناقل، والتركيز على الاستبصار فى الحل الإبداعي للمشكلة. وبينما ركزت الديانات دائماً على أولوية الحب غير المشروط والشفقة والرحمة والعفو، فإن هذه القيم نفسها الآن تحظى باعتراف وانتشار وسط الحركات الشعبية كبرنامج الخطوة الثانية عشرة، والاتصالات غير العنيفة، ومن خلال الكنائس الجديدة مثل الوحدة وعلم العقل.

---

(\*) التصوف يعنى المذهب الباطنى: الإيمان بأن المعرفة المباشرة بالله أو الحقيقة الروحية يمكن أن تتم للمرء عن طريق التأمل أو الرؤيا أو النور الباطنى وبطريقة تختلف عن الإدراك الحسى العادى أو اصطناع التفكير المنطقى. (الترجمة)

## انعكاسات (أصداء) أبعد من ذلك

وأنت تفكر فى القيم التى تم وصفها للتو، خذ فى اعتبارك أين تقف فى تقدمك الشخصى حيال كل قيمة من هذه القيم. وإلى أى مدى تعكس حياتك اليومية - أسلوب حياتك، وأنشطتك، وعلاقاتك الشخصية - هذه القيم؟

استخدم المقاييس التالية والتى تعكس أين تقف لعمل هذا التحول تجاه هذه القيم بشكل ينسجم مع الرؤية الجديدة للعالم. وفى كل مقياس، ستجد أن القيمة المرتبطة بالمثال أو النموذج الجديد يقابلها قيمة مرتبطة بالنموذج القديم. وبالنظر إلى موقعك، لا تتسرع فى الحكم على نفسك إن كنت لا تقترب من نهاية أو حافة النموذج الجديد. فمعظمنا بهذه الأيام لا يزال بفترة تحول وانتقال من القديم إلى الجديد. وقد يجد الكثير منا فى الحياة عند أقصى النموذج القديم المرفوض طرقاً فى جعلتها غير عملية. وقد تشعر بأن اختراق الحواجز الفاصلة بين قيم النموذجين القديم والجديد أفضل فى تحقيق التوازن من الحياة عند إحدى حافتي أى من النموذجين.

### أسلوب الحياة

- مادي / لتحقيق الكسب..... شخصى / لتحقيق النمو الروحى.

- استهلاكى..... يهتم بالقدرة على المساندة والموازنة.

- معقد..... بسيط.

- الحياة بحلبة عدو سريع..... رعاية الذات.

### العلاقات بين الأفراد

- المنافسة..... التعاون.

الاهتمام بمصلحة الذات..... الاهتمام بالآخرين (الأسرة، الأصدقاء،

زملاء العمل، المجتمع، كل الكوكب).

## المعرفة (أسلوب التفكير)

- منطقي / تحليلي..... حدسي/قائم على البصيرة (حيث الهدف هو تحقيق التوازن والتكامل بين كلا القطبين).

## مفهوم الذات

- التركيز على الذات..... عدم التركيز على الذات

- الاستقلال..... العلاقات البينية

والتركيز على الذات في مقابل عدم التركيز عليها يشير إلى درجة شعورك بذاتك وأحوالك المختلفة، وهذا في مقابل إدراكك لذاتك ولحياتك كجزء من كل أكبر (ولزيد من التفاصيل راجع الفصل التاسع). وبالمثل، الاستقلالية في مقابل العلاقات البينية: هل حياتك بشكل أساسي تنصب عليك وعلى قدرك أو أن هناك أكثر من هذا باعتبارك جزءاً من شبكة علاقات أوسع مع الأفراد؟

## دوافع صناعة التحول

ما نوع الظروف التي يمكن أن تدفعنا لعمل تحول في الوعي يتسق مع الروية البارزة للعالم؟ التالي هو أكثر أبرز المثيرات، فليتك تأخذ في اعتبارك أيهم يمكن أن يساعدك في حياتك الخاصة:

## أزمة الحياة

بعدما تمر بأزمة شخصية أو تحدٍ آخر في الحياة، يمكن أن تصبح أكثر تركيزاً على التنمية الذاتية وذلك بدلاً من الاهتمامات والأهداف المادية. فعلى سبيل المثال، كنتيجة للتهديد بالمرض، يمكنك أن تقوم بعمل بعض التعديلات الكبيرة في نظام غذائك أو بتبسيط أسلوب حياتك أو تمارس تدريبات اليوجا والتأمل بشكل منتظم. كذلك فبعد الانقطاع عن عمل غير مريح، قد تقرر الحياة بدخول أقل وتشارك مع منظمة غير ربحية للكفاح من أجل مساعدة البيئة.



## تبديد القيم المادية

فى عصور مختلفة، وصل العديد من الأفراد لحد شعروا فيه بالإجهاد بسبب أسلوب حياة يركز على الاستهلاك والمكانة والأهداف المادية. فالاهتمام بالهيئة التى تظهر عليها والمنزل الذى تملكه والمكان الذى تعيش فيه قد فقد أولويته المهمة. وذلك بعد إدراك أن ملاحقة مثل هذه القيم المادية لم يجلب السلام لعقولنا، هذا السلام الذى قد تبدأ فى البحث عنه بداخلك. وقد وصف كارل يونج الحاجة لتحول القيم خلال "النصف الثانى من حياته"، من الانغماس فى الإنجاز الموجه نحو العالم إلى الإنجاز الموجه نحو الداخل والنمو الشخصى والروحى للفرد. ومن الممكن أن يتسارع مثل هذا الاتجاه بوقتنا هذا، بحيث يقوم الأفراد الآن بعمل هذا التحول بعهد مبكر.

## الخبرات المتأججة

قد تمر بخبرة يتضاعف فيها وعيك، بحيث يصبح تقديرك فيها لأهمية كل الإنسانية فوق الاهتمامات الشخصية، كمشاهدة ميلاد طفل، مثلاً فأن تراه فجأة تشعر بقيمة كل الحياة. ففى مثل هذه الخبرة يمكنك أن تدرك بنظرة خاطفة الأرض أو الكون بأسره ككائن واع، والذى تعد أنت فيه جزءاً صغيراً ومعتمداً بشكل يبنى عليه. إن مثل هذه الخبرات قد تعزز من إدراكك لذاتك على أنك كائن روحانى بشكل جوهري، ولديه خبرة مادية على الأرض - أو أن لحياتك غرضاً أكبر وراء حاجات الذات الشخصية. ودخولك فى مثل هذه الخبرة، قد يجعلك تقرر التركيز أكثر على النمو الروحانى أو الانضمام لمنظمات تسعى للحفاظ على البيئة أو تصحح المظالم الاجتماعية.

## تأثير الأنداد

إن الفرد قد يتبنى قيم أصدقائه أو من يحبهم، وقد ترتبط هذه بالبساطة والموازرة والاهتمام بالأرض والرحمة تجاه الإنسانية التى تعانى، وهذا يؤثر فىك لتتبنى تحولات مشابهة.

## التربية

نحن محاطون هذه الأيام بكتب ومجلات ووسائل إعلام معروضة وتقدم لنا معلومات عن الأزمه العالميه، وعن الإجراءات والتدريبات وأسلوب الحياة المناسب للبيئة، والمداخل البديله لتحقيق نمو وصحة شخصية. وكلما تعلمت سبلاً أكثر لمعالجة الأرض، كلما شعرت بشكل طبيعي أنك تتحرك لتحول قيمك فى هذا الاتجاه.

### من القيم إلى الفعل

بينما تكون التغيرات فى القيم والمدرجات ضرورية لتتحول بحاجات كوكبنا، فإنها لا يمكن أن تُفعل أو تُكتسب قبل أن تنسجم وتتطابق هذه المدرجات مع الأفعال. وعليه فالسؤال الحرج الذى يطرح نفسه هو: ما الذى يمكن أن يفعله كل منا حقيقة فى حياتنا اليومية لنجسد هذا التحول العالمى؟ كيف يمكن أن نساعد كل منا بشخصه فى اعتناق القيم والمعتقدات المذكورة أعلاه لتنتج عالماً جديداً؟ كيف يمكن أن نفعل التحولات فى القيم والمدرجات لمساعدة كوكبنا على البقاء أمام الأزمات الكبيرة التى تواجهه حالياً؟

إن إحدى الطرق هى أن نبدأ بأنفسنا. فالتغير العالمى أساساً يبدأ بكل فرد منا، كل فى وقته. فكل منا بمثابة خلية فى الوعى الجمعى للإنسانية وعندما نعمل على مداواة أنفسنا وتحقيق السلام الداخلى، فإن كلا منا يسهم بطريقة صغيرة ولكن فريدة فى تعزيز معالجة الأرض. وعندما نصبح أكثر سلاماً مع أنفسنا، فإننا سنؤثر فى العديد من غيرنا، من خلال سلوكياتنا ومن خلال كوننا مثلاً يحتذى. إذن فالخطوة الأولى تحديداً هى أن يحاول كل منا ترقية هذا التحول العالمى بالاشتراك فى أفعال تقود لسلام داخلى أكبر، وللمداواة، وللنمو الروحانى.

إن أساس تحقيق السلام الداخلى ومداواة الذات فى كل منا هو تنمية الشفقة والرحمة والشعور بالمسئولية الاجتماعية - لنتحرك فيما وراء حدود ذاتنا - لنبذل قصارى جهدنا لمساعدة الكوكب.

والتالى هو بعض الطرق العديدة التى يمكن أن تصقل السلام الداخلى وتتضمن:

- بسط حياتك، فمثلاً، حاول السكن فى مكان قريب من عملك، أو قم بعمل رحلة قصيرة كل أسبوع.

- تعلم مهارات الاتصال الأساسية والتى من شأنها أن تعزز التراحم وفهم من تتعامل معهم فى علاقاتك كالأسرة والأصدقاء ورفاق العمل وغيرهم.

- حول أسلوب غذائك من الأطعمة المعالجة صناعياً إلى الأطعمة العضوية التى تحتوى كل العناصر الغذائية وتخلو من المواد الحافظة.

- حاول أن تخصص وقتاً للتخلص من القلق المتصاعد وتشجع على الاسترخاء يومياً.

- قم بعمل تدريبات يومية مستمرة لتفرغ توترك.

- تصور هدفك واعمل على تأكيده من أعماقك، كأن تجد العمل المناسب، أو العلاقة المناسبة أو تصل للصحة المثلى بالنسبة لك.

- أعد صياغة اتجاهك نحو خبره السلبية بأن تعكس ما تعلمته منها. وطريقة أخرى لأن تبادر بالفعل، هى ببساطة أن تقوم بعمل أشياء تساعد الأرض والأفراد المحرومين اجتماعياً. وهذا يتضمن كلاً من اختيارات شخصية تقوم بها فى أسلوب حياتك تساعد الكوكب بشكل مباشر، وكذلك أن تسهم بوقتك أو مالك فى منظمات تتعامل مع البيئة والمشكلات الاجتماعية.

والأمثلة على الاختيارات الشخصية فى أسلوب حياتك والتى يمكن أن تساعد الأرض تتضمن:

- تحسين كفاءة الطاقة بمنزلك (مثلاً، كأن تستخدم عازلاً مناسباً، أو تقلل من استخدام المدفأة أو مكيف الهواء، وتستخدم أنابيب إضاءة مناسبة، وتقوم بشراء أدوات طاقة أكثر فعالية وكفاءة).

- استخدم وقوداً مناسباً لعربتك، مثلاً العربات المولدة الهجين المركبة (hybrids/compact)، وفي نفس الوقت قلل من فترات القيادة.

- حول نظامك الغذائي عبر الوقت من الاعتماد على اللحوم إلى الاتجاه نحو الخضروات (حيث إن صناعات اللحوم تكسبك طاقة عالية وبها مياه مكثفة).

- أعد تدوير الورق(\*)، والزجاج، والمعدات، والبلاستيك.

- اشترك في أعمال ذات قيمة اجتماعية.

- قلل استهلاكك للمواد الفاخرة ذات الرفاهية.

وفوق تغير أسلوب حياتنا وعاداتنا، يمكننا أن نساعد عندما:

- نمضى وقتاً في مساعدة الفقراء واللاجئين والجوعى.

- نسهم مادياً للمنظمات غير الربحية والتي تكافح لأجل الحد من المشكلات العالمية كتغير المناخ، وفقد التنوع الإحيائي، والمعاملة الوحشية للحيوانات، والزيادة السكانية، والفقر والمرض بالعالم الثالث.

- نعقد التماسات ونصوت للمرشحين السياسيين الذين يهتمون بالمشكلات البيئية والخطيرة التي تواجه كوكبنا.

---

(\*) إعادة التدوير تعنى: استخراج مواد صالحة للاستعمال مجدداً من مواد قديمة. (الترجمة)



## الاستنتاج

إن الفصول الستة الأخيرة بهذا الكتاب تعرض تدريبات تحول متعددة يمكنها أن تقود لداوتنا على المستوى الشخصى وعلى المستوى الإنسانى وعلى كوكبنا كله. وهى عبارة عن التدريبات التى يمكنها أن تيسر من مداواتنا شخصياً ومداواة كوكبنا. وعلى المستوى الجمعى تقدم سبلاً متعددة لتجعل حياة الفرد أكثر انسجاماً مع التغير العالمى البازغ. وأنت تقرأ هذه التدريبات عبر الفصول التالية، لاحظ ما الذى تفعله الآن وما الذى عليك أن تعتنقه مجدداً بالإضافة إلى ذلك.



## الباب الثالث





## مقدمة فى:

### التحول من خلال التدريبات

إن التحول العالمى فى الوعى يأخذ مكانه بكل فرد على حده. وهو يبدأ بشكل أساسى فى كل منا عندما ننمى قدرتنا على مداواة أنفسنا والسلام الداخلى بكل منا. إن كلا منا يمثل جزءاً مصغراً فى هذا الكوكب ككل. إن ألام الكوكب الحالية يعانى منها كل منا بطرق متنوعة. ولعاجة جسد الجنس البشرى علينا أن نداوى خلية خلية به. فإذا ارتبطنا بدنياً ببضعنا البعض بعمق، فإن هذا سيرعى وينمى السلام الداخلى كثمرة للإنسانية جمعاء. إن مداواتنا لأنفسنا يمكن أن تكون لها آثار وأصداء لا يمكن أن نتخيلها. فكلما طور كل منا اتساقاً داخلياً فى حياته الخاصة، كلما أصبح مثلاً يحتذى للآخرين ليسيروا على دربه.

وخلال الفصول الستة التالية سنجد طرقاً متعددة تم وصفها لرعاية السلام الداخلى. والتدريبات المطروحة ليست جميع التدريبات بالتأكيد، ولكنها من أكثر السبل المساعدة المطروحة لتحقيق تحول إيجابى فى حياة الفرد وفى حياة الآخرين. وعندما تعتنق هذه التدريبات وتمارسها، فستكون فى مضممار منسجم مع الوعى الكونى الأعلى والذى تم وصفه بالفصول السابقة بهذا الكتاب.

والتدريبات التحولية الستة الموصوفة كما يلى:

- بسط حياتك.

- ابن علاقات سلمية.

– اعتن بجسدك.

– تدرب على التأمل.

– فكر بشكل أكثر رحابة.

– بادر بالفعل.

وهذه التدريبات تساعد فى تقليل الضغط وتنمية السلام الداخلى. وهى أيضاً تساعد فى تحقيق الانسجام مع إيقاع الطبيعة والذكاء الكونى. وعبر هذا الكتاب تم التأكيد على أن الكون (بما فى ذلك الأرض) ليس شيئاً سلبياً ولكن عملية واعية وذكية وقصدية. وكل الأنظمة الكلية بالكون – من الذرات مروراً بالخلية وحتى المجرات – تعرض نمطاً من الوعى والقصدية. وأكثر من هذا، فكل هذه الأنظمة مرتبطة بينياً ببعضها البعض ومتضمنة فى نظام متطور عام. وبرعاية السلام الداخلى، يمكنك أن تنسجم داخلياً مع أعماق نفسك وكذا مع الوعى الأكبر الذى تعد ذاتك جزءاً منه. وعند أعماق مستوى، نجد أن أعماق وعيك ليست منفصلة عن الوعى الكوكبى والكونى على مستوى أرحب، فأنت والكون الأرحب كلاهما مرتبط بينياً فى أعماقه.

ولكن ما هو الوعى الكونى؟ ولو كان هذا المصطلح لا شخصياً أو مجرداً فيمكنك أن تستبدله بأى مرادف فى ثقافتك كالروحانيات أو القوى الأعلى. وفى الحقيقة، فالكلمات هى مجرد كلمات، أما الواقع فى جوهره فهو يتجاوز أى مفهوم أو مسمى يمكن إعطاؤه. وعندما نتحدث عن الرؤية الجديدة البازغة للعالم، فإن هذا الكتاب يتحدث عن الوعى أو الذكاء الكونى (حيث الكون يتكون من أبعاد تتجاوز الكون المادى الذى درسه العلم) ليؤكد أن الأرض والكون ليس شيئاً سلبياً للاستكشاف والضبط العلمى. وأيا كان الواقع المطلق، فإنه أكبر من مجرد شىء شخصى وشىء لا شخصى. إنه شىء مجرد ولكنك تستطيع أن تقوم بعلاقة شخصية معه. وقد يبدو هذا تناقضاً ظاهرياً، إلا أن ذلك فقط يحدث عند ذوى العقول المحدودة.

(وكما تم اقتراحه بهذا الكتاب، فالوعى الكونى يشكل الخلفية المطلقة فى كل شىء، إنه تعبير عن شىء معين يفوق الوصف).

ومن أجل الاستفادة من التدريبات التى تم وصفها كما سنرى بالفصول القادمة، اعلم أنها لن تساعدك فقط فى تحقيق السلام الداخلى ولكنها ستساعدك أيضاً فى الانسجام مع عمليات تطويرية أرحب على الأرض وفى الكون بأسره. وعلى المستوى التدريبى، فالأعمال المحددة التى تمارسها على المستوى الشخصى ستساعد أيضاً فى رعاية الكوكب. فمثلاً، عندما تبسط حياتك، فإنك ستحافظ على نفسك من الضغط وتعطى لنفسك وقتاً أكبر لتستمتع بعلاقاتك الشخصية وتصبح أكثر هدوءاً مع نفسك. وفى نفس الوقت فإنك ستكون فى محاذاة مع حاجات الأرض باستهلاك أقل، وحفاظ أكثر على المصادر الطبيعية، وتقليل التأثير (بمعنى التخریب) فى البيئة. وعلى مستوى أكثر مهارة، فإن بعض هذه التدريبات، من تقليل للضغط والمساعدة فى زيادة السلام الداخلى، يجعلك أكثر إلهاماً وإبداعاً وأكثر قدرة فى توجيه ذاتك. وكلما تحرر وعيك من الضغط والتوتر – كالتوتر الذى يحدث بسبب مشاعر التجاهل والإنكار، أو بسبب عادات العقل التى تقود للخوف والإحباط والاستياء – كلما أصبحت أكثر إلهاماً وقدرة على توجيه ذاتك وازدادت طاقتك التى تتجاوز حدود ذاتك لتتصل بالوعى الكونى.

ومثل هذا الإلهام والقدرة على توجيه الذات يمكنه أن يكون شخصياً أو يخدم الآخرين والمنظمات وما هو أكبر من نطاق ذاتك.

وفى الحقيقة، فإن حياتك ليست لذاتك فقط ولحاجاتك. وكلما أصبحت بمحاذاة مع الوعى الكونى كلما أصبحت جزءاً من منظومة الكون وما يحركه هو تحقيق أهداف هذا الكون.

وللتلخيص، فإن التدريبات الموصوفة بالفصول التالية تعزز من صحتك وسلامك الداخلى مع نفسك فى حياتك، وتساعدك أيضاً فى الانسجام مع حاجات الكوكب الأكبر. ويتعهد هذه التدريبات وممارستها فأنت فى نفس الوقت تسهم فى تحقيق حاجات الكوكب من خلال التحول فى الوعى العالمى.





## الفصل التاسع عشر

### بَسْطُ حَيَاتِكَ

إن الحياة ببساطة أكثر تعد سبيلاً ضرورياً لتغير حياتك. ولكي تفعل ذلك عليك أن تعيش بوعي أكثر وتقلل من حاجتك للنزاع. وأن تعيش ببساطة هو أن تقيم علاقات مباشرة وغير مرهقة مع كل أشكال حياتك: في محيط الأسره، والعمل، والمجتمع، والطبيعة، والبيئة وأخيراً أنت نفسك. وتبسيط حياتك يعطيك وقتاً أطول للحظة الحاضرة - لتجلس في الحاضر مع أعماق ذاتك ومع الأشخاص المهمين في حياتك. أيضاً، فالأسلوب البسيط في الحياة ينفع كوكبنا. فعندما تقلل مقتنياتك واستهلاكك للبضائع، فأنت تستخدم بشكل أقل المصادر القيمة في الأرض. والتقليل من استهلاك الطاقة يساعد في تخفيف تغير المناخ. والحياة الأبسط تجعلك في انسجام مع التحول في الوعي - حيث القيم والسلوكيات الجديدة التي تحتاجها الأرض بهذا الوقت.

والجزء الأول بهذا الفصل يركز على تبسيط حياتك بشكل عام. فهو يوضح طرقاً متعددة لتقليل الحياة المعقدة وخلق وقت أكبر لعمل أشياء يمكن أن تغذي روحك، مثل قضاء وقت مع من تحب أو التعبير عن إبداعك الفطري. أما الجزء الثاني من هذا الفصل فهو عن، "البساطة والكوكب"، وهو يركز على المميزات البيئية للحياة بشكل أبسط، متضمناً في ذلك اتخاذ خطوات خاصة لتقلل انبعاثك الشخصي من الكربون، وتقلل من استهلاكك وتعيش بشكل أكثر مناسبة.

وتبسيط حياتك لا يعني أن تحيا في فقر. فالفقر حالة من الضعف والعجز اللاتوعى، بينما اختيار حياة بسيطة هو مسألة تحدث عن قدرة وعن إرادة.

فالبساطة هي أن تجد توازناً صحيحاً بين التقشف والإسراف. إنها شيء بين أن تقبع بحجرتك الخاصة في غابة ما وأن تعيش في الضواحي. والبساطة يمكن أن نحصل عليها في بيئة المدن وفي الريف أيضاً. وفوق كل هذا، فالبساطة لا تعني الابتعاد عن وسائل الراحة الحديثة والملائمة لتثبت قدرتك على الحياة بمعزل عن تكنولوجيا القرن الحادي والعشرين. وقد عبر غاندى بشكل مشوق عن تجاهل المادية في الحياة، عندما قال: "كلما اشتقيت عونك الذاتي وراحتك الذاتية من أي شيء، كلما كان لزاماً عليك الاحتفاظ بهذا الشيء. ولو قررت أن تقلع عنه على سبيل التضحية.. فقد تشعر بالحنين إليه، وهذه الحالة من عدم الإشباع قد تجعلك مضطرباً" (Elgin 1993.32).

فلا توجد صيغة معينة تحدد مكونات الحياة البسيطة. إلا أن كلا منا من الممكن أن يكتشف طريقه الخاصة للإفلات من العوائق المعقدة وغير الضرورية.

### نظرة على الحياة البسيطة

لقد لاحظ (Duane Elgin) ودون عام ١٩٩٣، أن الأفراد الذين اختاروا البساطة والحياة البسيطة بإرادتهم، كانوا يميلون لما يلي:

- استثمار الوقت والطاقة في ممارسة أنشطة حرة مع الرفاق، والأزواج، والأطفال، الأصدقاء (كالمشي، أو عزف الموسيقى معاً، أو مشاركة الطعام، أو التنزه في الخلاء... وما شابه ذلك).

- العمل على تنمية المجال أو النطاق الشخصي الضروري: الفيزيائي (كالعدو، وركوب الدراجة، والتنزه سيراً على القدمين... وما شابه ذلك)، والوجداني (كتعلم مهارات الألفة والمودة ومشاركة المشاعر المهمة في العلاقات الاجتماعية)، والعقلي (كالانغماس في التعلم مدى الحياة، والقراءة، وحضور دورات)، والروحاني (عندما نتعلم أن نمضي في الحياة بعقل هادئ وقلب ملؤه الشفقة والرحمة).

- الشعور بالاتصال الودي بالأرض مع تبجيل الاهتمام بالطبيعة.

٩ - الشعور بالشفقة تجاه فقراء العالم.

- خفض مستواك الشخصى العام من الاستهلاك بشراء ملابس أقل، كأن تركز مثلاً على شراء العملى المتين المتحمل والجميل فى نفس الوقت، ولا تهتم بمجاراة البدع الزائلة والموضة والأزياء الموسمية.

- استبدل أشكال استهلاكك المفضلة للمنتجات بأخرى أكثر متانة ويسهل إصلاحها، وغير ملوثة فى تصنيعها وفى استخدامها، ومناسبة فى استهلاكها للطاقة وعملية وجميلة.

- غير أسلوب تغذيتك من الاستخدام المكثف للأطعمة المصنعة، واللحوم، والسكر، إلى أطعمة طبيعية أكثر وصحية وبسيطة ونباتية بدرجة مناسبة.

- قلل من الفوضى والتعقيد غير المناسبين فى أسلوب حياتك بالاستغناء عن أو بيع الأشياء نادرة الاستخدام بالنسبة لك ويمكن أن يستخدمها الآخرون (كالملابس، والكتب، والأثاث، أو أية أدوات أخرى).

- أعد تدوير المعادن، والزجاج، والورق، ولا تستخدم الوحدات المستهلكة القالفة، غير القابلة للتدوير.

- طور مهاراتك الشخصية التى تجعلك تسهم بثقة أكبر وباعتماد أقل على مختصين لإدارة متطلبات الحياة العادية (كأساسيات النجارة والسباكة والفلاحة وغيرها من الأعمال أو الصيانة البسيطة).

- فضل أسلوب حياة أصغر فى محيط عملك وبينتلك يشجع شعورك بالمجتمع، والاتصال المباشر، والرعاية المتبادلة.

- تدرب على تمارين للمداواة الروحانية، تركز على الطب الوقائى والعلاج باستخدام قوى الجسد عندما ترتبط بالعقل.

- غير طرق مواصلاتك، وفضل المواصلات العامة، أو العربات الصغيرة ذات الاستهلاك الأقل للوقود، أو الحياة بالقرب من العمل، لاستخدام الدراجة أو السير للذهاب للعمل. (٣٢ - ٣٥).

## بعض الطرق لتبسط بها حياتك

ما يلي هو بعض الاقتراحات لتبسيط حياتك، أى لجعلها أبسط وأيسر.

وهى عبارة عن قائمة عملية، إلا أنها غير تامة تماماً. وبعض منها عبارة عن تغييرات يمكن أن تقوم بها على الفور، بينما البعض الآخر يتطلب وقتاً وجهداً. وتذكر أن: أحد أهداف أن تحيا ببساطة هو أن تحرر نفسك من الالتزامات التى تستنزف وقتك وجهدك ومالك دون أن تفى بحاجاتك الضرورية أو تغذى روحك. والهدف التالي هو إلقاء الضوء على إمكانية تأثيرك فى الكوكب باستهلاك أقل للمصادر، والحياة بشكل أكثر مناسبة.

### خفض من مستوى معيشتك

إن الأحياء السكنية الصغيرة تقدم مزايا متعددة: إحداها هو أنك لن تحتاج لأن تراكم كميات كبيرة من الأشياء عندما لا تكون لديك غرف كافية لذلك فالغرف الصغيرة تحتاج وقتاً أقل لتنظيفها والحفاظ عليها، وبالتالي فهذه المعيشة ستكون أقل كلفة. وأخيراً، فطاقتك وما تنفقه سيكون أقل بهذه الوحدات الأصغر.

### تخلص من الفوضى

نحن نعيش بوقت غير متكرر على نحو سابق. وهذا يجعل من السهل أن تجمع مقتنيات قد تكون غير ذات قيمة حقيقية أو استخدام حقيقى بالنسبة للفرد، مما يؤدي لخلق فوضى أكثر للفرد. لذلك انظر فيما تمتلك وقرر ما المفيد بالنسبة لك والذي يستحق أن تحتفظ به لتفرغ مكانه بسهولة. وكقاعدة عامة، لتقلل الفوضى تخلص من كل شيء لم تستخدمه لأكثر من عام - ما عدا، بالطبع، الأشياء ذات القيمة الوجدانية بالنسبة لك. وتأكد عندما تتخلص من الأجهزة الإلكترونية مثل الكمبيوترات القديمة وأجهزة الكاسيت والتلفاز الممكنة، وأن يتم ذلك بالتطوع أو بإعادة تدوير هذه الأشياء. (وأنت بالطبع، تتصل بالمختص ليتم ذلك بشكل مناسب) وإذا لم يكن الأمر كذلك، فألقيت أى من الأجهزة بسلة القمامة، فإن بلوغ مثل هذه الأجهزة لليابسة سيجعل المواد السامة تنفذ للأرض عبر الماء والجو.



## أفعل ما تود أن تفعله من أجل حياتك

إن عمل ما ترغبه بالفعل يمكن أن يتطلب وقتاً ومغامرة وجهداً. وقد يأخذ منك عاماً أو عامين لتكتسب ذلك وتعيد تدريب نفسك وإعادة تنظيم ما تحتاجه لتبدأ عملاً جديداً. وقد تحتاج مثلاً لأن تشغل وظيفة مبدئية قبل أن تدخل في عمل جديد يوافق حاجاتك المادية. وعلى أية حال، فإن الوقت والجهد والتشتت هذا يستحق ما تبذله من أجله. إن عمل ما ترغب فيه بالنسبة لحياتك يجعلك تشعر شعوراً جيداً، لأنك عندما تفعل ما تريده فإنك تضع نفسك على نفس الخط مع الغاية الأعلى بهذا العالم. لأن غايتك العظمى تتبع من ذاتك ومن أعماق حكمتك، واتساقها هذا يجعلك تسهم في شيء أكبر من مجرد حاجاتك الشخصية. وعندئذ يمكنك أن تصبح جزءاً من التحول العالمى الحادث على الكوكب بوقتنا هذا.

## قلل من فترات وجودك بالطريق

إن تقليص فترات وجودك بالطريق وأنت ذاهب لعملك يعد واحداً من أكثر التغيرات دلالة لتبسط بها حياتك. فدخلوك فى ساعات الذروة خلال اليوم يمكن أن تضيف المزيد من التعقيدات فى حياتك، ويمكنك أن تقلل منها، لتسكن بجوار عملك مثلاً أو تختار أن تسكن فى مدينة صغيرة. وعلى الأقل، فلو كان عليك أن تنتقل عبر مسافة كبيرة، حاول أن ترتب ساعات للعمل أكثر مرونة لتتجنب ساعة الذروة. وفى هذا الوقت فإن العديد من الأمريكان يعملون خارج بلداتهم، وهذا العدد بازدياد، ولو أن هناك خدمة إرشادية، ولو أن هناك عملاً يتم بشكل مبرمج باستخدام الكمبيوتر يمكنك أن تقوم به بغض النظر عن السكن، فانضم إليه.

إن تقليل فترات وجودك بالطرق لن يخفض الضغوط الشخصية عليك، ولكنه سيساعد الكوكب بالحفاظ على الطاقة وتقليل انبعاث الكربون بالغلاف الجوى.

## قلل من تعرضك لشاشات التلفاز والكمبيوتر

كم من الوقت تمضيه أمام الشاشة كل يوم؟ إن البيوت الأمريكية العادية تمتلك بهذه الأيام من جهازين إلى ثلاثة أجهزة تلفاز، وبالتالي فهم يتعرضون لأربعين

أو ما يزيد على مائة قناة. ولو لم يكن هذا كافياً، فإن أكثر من مائة مليون منزل أمريكي يمتلك عدداً من الكمبيوترات التي تقدم عدداً لا نهائياً من الألعاب الحاسوبية وكذا العديد من المواقع الإلكترونية على الإنترنت. ومن المسلم به، أن هناك العديد من البرامج التلفزيونية الجيدة، وكذا الإنترنت.

وسيلة رائعة لتواصل المعلومات، فالاهتمام بالإنترنت يشترك فيه الجميع بما يتضمنه من خيارات متعددة ومعقدة لمشاهدة المعلومات وامتصاصها والحياة أمام الشاشة يمكن أن تكون أكثر من مجرد تسلية، فهي يمكن أن تعيق بناء علاقة عميقة واتصال عميق بالطبيعة وبالأخرين وبذات الفرد نفسه. ويمكننا أن ندبر الوقت أمام الشاشة بمزيد من الاعتدال. إن قضاء وقت ممتع مع من نحبهم وكذلك قضاء وقت هادئ مع ذاتك يقدم لك فرصة أفضل لأن تصبح أكثر انسجاماً مع إيقاعات الحياة.

### عش بالقرب من الطبيعة

إن التقدم المحموم نحو الحياة الحديثة مرتبط في بعض الأحيان بشعور بعدم الضمنية (إحساس الفرد بأنه جزء من كل). وعدم الارتباط هذا يمكن تداركه. بينما تفاقمه يجعلك غير متصل بالأرض، كأن تقود لمسافة طويلة بسيارتك أو تسكن في مبنى مرتفع أو تسافر طائراً. كما يزيد منه مواقف تمطر بوابل من المثريات وتشتت وعيك أو تبدده بين محل البقالة ومجرد التسوق والمناسبات الاجتماعية.

أما سيرك في حديقة أو غابة فهو سلوك بسيط ومضاد للشعور بعدم الضمنية. فأن تحيا بالقرب من الأرض - من مشاهدا من ترائها من روائها ومن طاقاتها - يمكن أن يساعدك في استعادة ارتباطاتك بالطبيعة واتصالك بنفسك. واختيارك لمثل هذا الشكل من الحياة لو كان ممكناً، سيسمح لك بالاستمتاع بالاتصال بالأرض - هذا الاتصال الذي يبدو أن الحضارة الحديثة قد فقدته - في شكل تام ومتطور. وكلما قضيت وقتاً أطول في ربوع الطبيعة كلما ازداد تبجيك للأرض، وهذا سيجعلك تنزع لحمايتها.

## لا تلتفت للهاتف

هناك أفراد يعتقدون أن وجوب الرد على الهاتف مسألة حيوية وضرورية في أى وقت يدق فيه الهاتف. سواء كان المتصل هو الدائن أو شركات الدعاية للمبيعات، أو أى مشاكس من الأقارب، إن هؤلاء الأفراد يشعرون فى أغلب الوقت أنه واجب مقدس أن ترد على مكالماتهم. لكن الرد على الهاتف - بما فى ذلك هاتفك الجوال - مسألة اختيارية. يمكنك أن تترك رسالة صوتيه أو ردًا آليًا يجيب بالنيابة عنك، وتدع المكالمات عندما تكون مستعدًا لها لتعطى للمتصل كل انتباهك. فلو كنت مشغولاً بمشروع أو نشاط معين نافع لك، فلا حاجة لأن تقطع عملك و ترد على الهاتف الذى لا يتطلب انتباهاً فورياً.

## فوض خادمك للأعمال الروتينية

كم مرة فوضت شخصاً آخر للقيام بأعمالك الروتينية، ما لم تكن النقود عائقاً بالنسبة لك؟ إن التفويض لعمل ولو نشاط واحد لم تكن ترغب فى عمله سيحدث فرقاً فى شعورك بالراحة بحياتك اليومية. ولو أن النقود لا تسعفك لذلك، فهل تعلم أطفالك شيئاً من هذه الأعمال لتفوضهم بعملها؟ هل يمكن أن تسمح لأفراد آخرين بالعائلة لمساعدتك بأعمال الطهى أو الصيانة أو تنظيف المنزل؟

إن التفويض هذا يمكنه أن يعطيك وقتاً أطول لتتوقف عن العمل، وتسترخى وتكون حاضراً مع نفسك. فالوقت الهادئ هذا يقدم لك فرصة لتتمهل مع نفسك فى إيقاع حياتك السريع، ويضعك على مقربة من مصادر الحكمة والسلام بشكل أعمق من عقلك الشرطى.

## تعلم أن تقول لا

إن لا ليست قولاً عاقاً أو بغيضاً. إن العديد من الأفراد يفخرون بأنفسهم عندما يكونون قادرين دائماً على الاستجابة بإيجابية لحاجات الأصدقاء، والأسرة ورفاق العمل. والمشكلة فى أن تصبح معيناً دائماً للآخرين، هو أن هذا سينتج عنه إجهادك.

فأحياناً نصبح مشغولين جداً بتلبية مطالب الغير وحاجاتهم، وعليه فقد لا يكون لدينا وقت أو طاقة لرعاية أنفسنا. وعندما يسألك شخص آخر بعضاً من وقتك أو جهدك أو أى شيء آخر، فكر قبل أن تقول نعم، بما يخدم اهتماماتك العليا وكذا اهتماماته العليا.

### طرق أخرى لتبسط بها حياتك

هناك طرق متعددة لتبسط بها حياتك. فمثلاً يمكنك أن تقلل كمية البريد الذى لا لزوم له (البالى) والذى تستقبله، بالكتابة لمنظمة تدعى (أوقف البريد) وعنوانها البريدى (فى ثقافة المجتمع الأمريكى) Box9008, Framingdale, Ny11735.

كذلك يمكنك عمل ذلك بأن تسجل نفسك فى خدمة البريد المفضل لك على الموقع الإلكتروني: (dmachoice.org) والإقلال من هذا البريد سيحفظ الورق وفى النهاية سيحمى الأشجار. وبالمثل عندما يُسجّل اسمك فى خدمة لا تتصل بى هاتفياً بموقع (donotcall.gov) فإنك ستستريح من كل المكالمات غير المرغوب فيها. كذلك خذ فى اعتبارك تقليص بطاقات انتمائك لواحدة أو اثنتين. (حيث إن امتلاك بطاقة انتمان واحدة سيمكنك من شراء بضائع من الإنترنت أو تأجير سيارات) وعندما تفعل ذلك فأنت ترحم نفسك من فواتير عديدة تدفعها كل شهر، وتقلص ما تدفعه سنوياً ببطاقات انتمان متعددة.

### استبيان (أو استمارة استطلاع رأى) عن تبسيط حياتك

خذ بعض الوقت لتفكر فى الطريقة التى تبسط بها حياتك، ولكى تساعد نفسك فى عمل ذلك اسأل نفسك الأسئلة التالية:

- على مقياس من ١ إلى ١٠، حيث ١ تمثل أعلى درجات البساطة بينما ١٠ تمثل أعلى درجات التعقيد، أين تضع درجة لأسلوب حياتك الحاضر؟
- هل قمت بعمل أية تغييرات فى ترتيبات حياتك خلال السنة الماضية لتبسط حياتك هذه؟ ولو أن الأمر كذلك، فما هى هذه التغييرات؟



- هل لديك رغبة أو إرادة للاستمرار فى عمل هذه التغييرات للعالم التالى أيضاً؟
- راجع الاستراتيجيات التبسيطية التالية وحدد أيا منها يمكن أن تكون قادراً على البدء به خلال شهرين قادمين مثلاً:
- قلل من الفوضى بمنزلك.
- انتقل لمنزل أصغر.
- لو كان هذا عملياً بالنسبة لك، انتقل من المدن الرئيسية أو العاصمة لمدينة أصغر.
- انتقل لتصبح بالقرب من مصادر التسوق، حيث يمكن أن تتحرك إليها فى رحلة قصيرة وبسرعة.
- جمّع متطلبائك لتقوم بعمل تحركات أقل (فهذا سيساعدك أنت نفسك كما سيخدم البيئة).
- اشترى ملابس أقل، مع الانتباه لأن تكون عملية وممتينة وجميلة أكثر من كونها على الموضة.
- قم بقيادة سيارة بسيطة موفرة للوقود.
- لو كان هذا عملياً بالنسبة لك، استبدل القيادة بالسير أو ركوب الدراجة (وهذا ثانية، سيساعد كلا من الفرد نفسه والبيئة أيضاً).
- قلل من اعتمادك على التلفاز.
- قلل من اعتمادك على التسلية الخارجية (كالسينما والمسرح والعروض والموسيقى أو الملاحى).
- قلل من اشتراكاتك بالمجلات.
- أوقف خدمة تسليم الصحف.

- أوقف البريد الذى لا لزوم له.
- ادفع فواتيرك بالحساب الآلى (لأن هذا سيخدمك فى الوقت ويقلل استهلاك الورق).
- توقف عن الرد على الهاتف وقتما يدق.
- استخدام طابعة الكل فى واحد حيث الطابعة والتصوير والفاكس وهذا أبسط من أربعة أجهزة منفصلة كما أنه يستخدم طاقة أقل).
- قلل من رحلاتك للعمل (بمعنى حاول أن يكون العمل قريباً من منزلك) ولو أن هذا ممكن، فسر إلى عملك أو اذهب إليه بالدراجة.
- اعمل حيث تسكن.
- أخبر أصدقاءك أنك لم تعد تعطى هدايا الكريسماس (العام الجديد أو كروته أو ما شابه ذلك).
- احمل حقيبة واحدة بالعطلة واحمل بها الضرورى من ملابسك.
- خذ عطلة بالقرب من منزلك.
- قلل استهلاكك من أشياء الرفاهية والزينة، وبدلاً من ذلك استخدم المواد التى تتحمل ويسهل إصلاحها ومحلية الصنع وغير ملوثة للبيئة.
- خذ خطوات لتتخلص من ديونك.
- احتفظ ببطاقة أو اثنتين للانتماء.
- ادمج أو وحد حساباتك البنكية.
- فوض من يقوم عنك بعملك الروتينى (كعمل فناء الدار، أو تجهيز الملف الضريبي، أو تنظيف المنزل).
- بسط عاداتك الغذائية لتشمل كل العناصر الغذائية غير المصنعة.

- اشترى بقالة أقل وغير معبأة بصناديق أو زجاجات.
  - اجعل الماء مشروبك الاختياري.
  - حدد غذاءك (وجبة الغذاء).
  - تعلم أن تقول لا.
  - توقف عن محاولة تغيير الأفراد.
  - رتب كل الوحدات التي لا تحتاجها بالفعل (عندما يكون ذلك ممكناً، أو استغن عنها أو أعد تدويرها).
  - افعل ما توده حقاً لمعيشتك (أى اختر العمل الذى تود أن تتكسب منه).
- إن بعض هذه التغييرات يمكن عملها سريعاً، بينما الآخر يتضمن عمليات أطول. قد تأخذ عاماً أو اثنين. فعلى سبيل المثال، أن تنظم حياتك لتفعل شيئاً تستمتع به بالفعل وتتكسب منه، فهذا يأخذ بعض الوقت. كذلك فتقليل الفوضى، وأن تنحى جانباً ما تعتقد أنك لا تحتاجه لعام ربما فى خزانة صغيرة أو حجرة تخزين. فستجد نفسك بنهاية العام - إن لم تستغن عنه - تستخدمه مرة أخرى. وعندما تتعلم أن تقول لا وتوقف محاولات الآخرين لاستجداء مساعدتك فهذا يتطلب منك أن تتعلم كيف تكون صارماً. وهناك فصول دراسية وورش عمل وكتب تساعدك فى عمل هذا.

## البساطة والكوكب

- إن الحياة الأبسط لن تعطيك وقتاً أكثر فقط، لتكون أكثر حضوراً مع نفسك ومع الآخرين، ولكن أيضاً سيساعدك فى انسجام وتوافق حاجاتك مع حاجات الأرض. وهذا يمكن أن يحدث على الأقل بطريقتين:
- بتقليل الطاقة والوقود الذى تستخدمه، وهذا يقلل من آثار الكربون الذى تحدثه كما يساعد فى تخفيف التسخين أو ارتفاع درجة حرارة العالم.

- بالاستهلاك الأقل والتدوير الأكثر، وأنت بذلك تستخدم موارد الأرض القيمة بصورة أقل.

### الحفاظ على الطاقة وتقليل انبعاثات الكربون

ما الذى يمكن أن يفعله كل منا على حدة للمساعدة فى تخفيف ارتفاع الحرارة العالمى؟ أكثر مما يمكن أن تعتقد. فبعض الأشياء البسيطة، بداخل منزلنا وبخارجة، يمكن أن تصنع فرقاً. وليس جميعها يسهل عمله، لكنها تنسجم مع الطريقة البسيطة فى الحياة.

والتالى هو بعض التدريبات العلمية التى يمكن أن نقوم بها لنقل من الطاقة المستخدمة، وبالتالى الإقلال بشكل غير مباشر من ثانى أكسيد الكربون، المسئول أنت عن إنتاجه. وعدد من هذه الأفعال موجود على موقع (climatecrisis.net) والذى طوره آل جور ليقدم من خلاله عمله الوثائقى الشهير "حقيقة مزعجة". ومن الواضح أنه لو تبنى عدد بسيط من الأمريكان هذه المقاييس، فإن انبعاث ثانى أكسيد الكربون بالغلاف الجوى بالولايات المتحدة سيقبل بشكل ذى دلالة.

- استبدل لمبات الإضاءة المعتادة ساطعة التوهج بأنابيب فلوروسنت مدمجة، والتى تستخدم طاقة بنسبة أقل تصل إلى ٦٠ ٪. وتذكر إغلاق النور عندما لا تستخدمه. وأحد المعلومات الإحصائية واسعة الانتشار تقترح أنه لو قام كل مالك بيت أمريكى بتركيب أنبوبة فلوروسنت مدمجة بمقدار ٧٥ وات، فإن هذا سيعادل إبطال عمل مليون سيارة بالطرق، الأمر الذى يقلل من انبعاثات الكربون.

- خفض ثرموستات الحرارة لديك بمقدار درجة إلى درجتين فى الشتاء، وارفعها درجة إلى درجتين فى الصيف، كذلك قلل الطاقة المستخدمة فى الفرن لديك وكذلك فى نظام التكييف. وكشكل مثالى، اجعل منظم الحرارة ٧٥ درجة بالصيف و ٦٨ درجة بالشتاء. وفى الشتاء افتح الستائر لتدع ضوء الشمس يدخل. وأغلقها فى الصيف لتعيق الحرارة. وهذا سيخفض من احتياجاتك للمدفأة والتكييف.



- نظف أو غير الفلتر فى تكييفك. والأفضل أن تغير المرشح الذى يمكن التخلص منه بأخر ثابت ويمكن غسله وإعادة استخدامه.
- اختر أدوات موفرة للطاقة عندما تقوم بشراء مشتريات جديدة. ارجع لتعليمات الشراء المرشدة المرفقة عندما تنتقى أجهزة كالثلاجة، ومجفف الملابس، وموقد الطهى، وغسالة الصحون، والتلفاز، وغسالة الملابس والميكروويف، والكمبيوتر. (وقد رتبت حسب استخدامها للطاقة).
- طوق سخان المياه بطبقة عازلة. شغل منظم الحرارة ما بين ١٢٠ و ١٣٠ درجة. وخذ فى اعتبارك مسخن حرارة بلا خزان لتحله محل السخان التقليدى.
- استخدم مياه ساخنة بدرجة أقل عن طريق تركيب دش بسيط التدفق، واغسل الملابس بمياة دافئة أو باردة.
- شغل غسالة الأطباق بأسلوب موفر للطاقة، وشغلها فقط عندما تمتلئ.
- أغلق أجهزة التلفاز، والكاسيت، والفيديو، والكمبيوتر عندما لا تستعملها. فأنت بذلك تقلل من الطاقة المستخدمة عندما لا تحتاج إليها. وعندما تريد استخدامها أعد تشغيلها. والأجهزة التى تستخدمها نادراً لا توصلها بالكهرباء.
- وعليه فهذا يتضمن أيضاً تعريض منزلك للهواء الطلق، وهذا سيققل من فاتورة الكهرباء، والتى ربما تكون أعلى فى الشتاء. وعليه فخلال سنوات قليلة ستسترد تكاليفك المبدئية. والفيدرالية الأمريكية للاستهلاك وهذا خاص بالمجتمع الأمريكى لديها معلومات عن هذه الكيفية على موقع (consumerfed.org).
- أعد تدوير مخلفاتك. أعد تدوير نصف مهملاتك التى تنتجها من (الورق، والزجاج، والبلاستيك، والمعدن) وهذا سيوفر كمية اعتبارية من ثانى أكسيد الكربون كل عام.
- اشترى المنتجات الورقية معادة التدوير. فهذا يستهلك طاقة أقل بنسبة ٧٠٪ إلى ٩٠٪، وذلك للحفاظ على غابات الأرض.

- استخدم مصادر الطاقة البديلة مثل التسخين بالنظام الشمسى، لجزء من منزلك أو لمنزلك بأكمله ومرة أخرى ستسترد ما تصرفه بتوفير الطاقة.
- اشترى الأطعمة محلية الإنتاج والنمو. فعندما تستهلك طعاماً محلي الصنع فهذا يستغرق حوالى ١٢٠٠ ميل من المزرعة لطبقك. وهذا سيوفر تكاليف الوقود. وهذا أقل تكلفة من المنتجات المشحونة من مدن أخرى.
- اشترى طعاماً طازجاً بدلاً من الأطعمة المثلجة المحفوظة. فهي أصح فى أكلها، كما أنها تستهلك طاقة أقل لإنتاجها.
- عندما يكون ممكناً، اشترى الأطعمة العضوية. فالتربة العضوية تأسر وتخزن ثانى أكسيد الكربون عند مستويات أعلى من التربة تقليدية الزراعة.
- قلل من استخدامك للمنتجات الثقيلة المعبأة. فهذا يجعلك توفر كمية ذات مدلول من ثانى أكسيد الكربون كل عام، ببساطة عن طريق تقليل النفايات بنسبة ١٠٪.
- قلل أو خفض عدد أميال القيادة بالمشى، أو بركوب الدراجة، أو بالمواصلات العامة.
- اضبط محرك سيارتك واضبط نفخ عجالات قيادتك، وحافظ على ذلك. فالحفاظ على العربة بشكل منتظم يوفر الوقود، ويقلل من انبعاثات الكربون.
- عندما تقوم بشراء سيارة اشترى العربة ذات الماكينة التى تستهلك وقوداً أقل، فأنت بهذا تحفظ أكثر من طن من ثانى أكسيد الكربون فى العالم فالسيارة التى تقطع ثلاثة أميال لكل جالون ستكون تعويضاً أفضل عن عربتك الحالية. ومع الزيادة المتسارعة فى أسعار الوقود، فإنك ستوفر بذلك المزيد من المال.
- عندما تشتري كمبيوتراً جديداً، خذ فى اعتبارك شراء الكمبيوتر المحمول (اللاب توب)، فهو يستخدم كهرباء أقل بشكل دال عن النماذج المعتادة.

- لو كان ممكناً، استخدم الطيران بشكل أقل. فرحلات الطيران تنتج كميات أكبر من انبعاثات الكربون. وإذا كان حتماً أن تسافر بالطيران، اشترى معادل الكربون من منظمات موثوق بها مثل (carbonfund.org).

- اعمل على امتلاك مقدر أو مدقق للطاقة بمنزلك. والذي ينتج عادة من خلال شركات محلية تعمل للصالح العام. وهذا سيساعدك في تحديد المساحات بمنزلك والتي تحتاج لتحسينات في استخدام الطاقة بفاعلية.

- اسأل شركتك - التي تعمل للصالح العام - أن تقدم بالتفصيل المصادر التي يمكن أن تعطل استخدام الكهرباء كإجراء وقائي إن لزم الأمر، أو لو كان لك أن تختار من بين هذه الشركات، فاختر أكثرهم اعتماداً على مصادر الطاقة البديلة (كالرياح، والشمس، والهيدروجين، أو الطاقة من مادة الكوكب).

- قلل استهلاكك للبضائع المادية غير الضرورية وحافظ على منابع، إن كلا منا يمكنه أن يتدرب على التعامل ببساطة مع البيئة عن طريق تخفيض حجم استهلاكنا، دون أن نقلل من قيمة معينات الحياة الأساسية. وكما تم اقتراحه بالجزء الأول من هذا الفصل، فإن هذا يعنى شراء منتجات تدوم وتتصف بالثبات وغير ملوثة في تصنيعها واستخدامها. وهذا أيضاً يعنى إعادة استخدام المواد العملية أكثر من الشراء المستمر لمواد أخرى أجدد وأحدث محلها. فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تُحدث نظام التشغيل في كمبيوترك الحالى بدلاً من أن تبدله بأخر جديد كلية كل عامين أو ثلاثة.

أيضاً، انظر على ملصق أن البضاعة صديقة للبيئة، قبل شرائها. وكما تم وصفه عالياً يمكنك شراء أدوات جديدة عليها شهادة امتياز خاصة بالطاقة، فالمنتجات صديقة البيئة مستمدة من غابات مناسبة مادةً وتصنيعاً، كذلك فالمنتجات توفر الطاقة وتنتفع بها تقنياً، ويسرى ذلك أيضاً على المنتجات الغذائية. ويعد موقع الحلم الأمريكى الجديد (newdream.org) مساعداً جيداً في هذه العملية، حيث يقدم نصائح شاملة وموسعة عن المنتجات الصديقة للبيئة في مختلف القطاعات من الملابس وحتى الأدوات. وهى معينة

بشكل عملي، يجعلك تقارن من حيث توفير الطاقة فيما يتعلق بالأدوات المنزلية، والأجهزة، والإلكترونيات، وسائر الوحدات الاستهلاكية الأخرى. ومصدر آخر جيد لشراء أثاث منزلي صديق للبيئة، وكذلك ملابس، وأدوات للحديقة ونثرات أخرى هو موقع (ecoshoppe.com).

وأخيراً، حاول شراء ما هو محلي الصنع عندما تستطيع ذلك. اشترى منتجات من سوق مزارعك المحلية، لأن هذا لن يعطيك فقط خضروات وفواكة طازجة أكثر مما هو موجود بمحل البقالة التجاري، ولكن أيضاً لأنه سيققل من استهلاك الطاقة عن طريق النقل لمسافة طويلة. والاستهلاك الملائم هو جزء من الحياة ببساطة أكثر. فالشراء بقيم مادية من محلات دعائية ضخمة لا يتجاهل فقط الوضع البائس للكوكب ولكن في الأغلب يعقد حياتك. إن الحياة ببساطة تعني أن تشتري أقل مما تحتاجه بالفعل. إنه يعني التركيز على القيم المعنوية في الحياة والموجودة في العلاقات داخل الأسرة ومع الأصدقاء، وفي الأنشطة الإبداعية أكثر من الاستماع السلبي واكتساب البضائع المادية.

والطرق الأكثر انتشاراً للحفاظ على المصادر المهمة كالماء والشجر، يمكن أن تجدها بالفصل (٢٤)، بادر بالفعل. حيث إرشادات أكثر تفصيلاً لتدوير الورق والبلاستيك والألومنيوم والزجاج وأيضاً الأجهزة الإلكترونية التي لم تعد تحتاجها، يمكن أن تجدها هناك أيضاً. وبينما تبدو هذه الأفعال غير بسيطة لتقوم بها دائماً، فإنها منسجمة مع أسلوب الحياة الأبسط، الذي تتغلب فيه قيم الصيانة والمحافظة على سلوك الاستهلاك.



## الاستنتاج

إن الحياة بشكل أكثر بساطة يعنى تهذيب كل ما هو تافه ومبتذل واختيار كل ما هو ضرورى فى الحياة. ولكى تفعل ذلك، عليك أن تعيش بأسلوب أكثر مصداقية مع نفسك ومع الآخرين، وكذلك بأسلوب أقل تأثيراً فى الأرض. وتحول عدد كبير من الأفراد لتبسيط حياتهم، سيكون له أثر مهم فى الكوكب. حيث النتيجة هى صيانة المصادر المهمة وتقليل فقد الطاقة وانبعاثات الكربون، الأمر الذى سيساعد فى خلق مستقبل أكثر قابلية للحياة الإنسانية. والتحول يبدأ بكل فرد منا. فلتأخذ فى اعتبارك ما هى التغيرات تجاه حياة أكثر بساطة ومناسبة يمكن أن ترغب فى عملها بهذا الوقت.



## الفصل العشرون

### أقم السلام فى كل العلاقات

إذا أردت أن (تفشى) السلام فى علاقاتك، فيجب أن تسلم بصحة مبدأ، يتكامل ويتلاءم مع الرؤية البازغة للعالم، ومؤداها أن الجنس البشرى فى نهاية الأمر هو جزء من نفس الوعى. وعند أعمق مستوى، نجد أننا جميعنا فى حالة اتصال بينى ببعضنا البعض. فما تفعله تجاه الآخر، يعود عليك أنت. ولعدة قرون، انقسم الناس على أساس هوياتهم القومية، وجنسهم، وعرقهم، ودياناتهم. ومثل هذه التقسيمات قادت إلى صراعات هائلة. وفى القرن العشرين وحده، قضى قرابة مائة مليون فرد نحبيهم كنتيجة لحروب صغيرة أو كبيرة. وفى المستقبل فإن تناقص المصادر الطبيعية مع تغير المناخ قد يقود إلى المزيد من الصراع نحو من يملكون ومن لا يملكون حول العالم. فمن غير الممكن أن يوجد سلام بلا تحول فى رؤية العالم ووعى نحو فهم أننا جميعنا جزء من نفس الإنسانية - فجميعنا إخوة وأخوات بها. وحيث إن الظروف على الكوكب أصبحت أكثر تحديا، فحاجة كل منا لإقامة السلام فى كل علاقاتنا ستتزايد. والرؤية البازغة للعالم تطلب منا أن نبدأ فى معرفة أنفسنا كمواطنين عالميين، بدلاً من تعريف أنفسنا فى إطار من النوع والإثنية والقومية والديانات. إن الأرض تواجه تحديات عديدة، وقد حان الوقت لكى ننهض ونشارك بعضنا البعض، الفهم فى أننا جميعنا فى قارب واحد.

## تعلم مهارات الاتصال السلمية

إن السلام العالمى يبدأ مع السلام فى علاقتنا الشخصية. وجودة حياتنا وحياة الآخرين هى بالأساس متأثرة بقدرتنا على الحياه بانسجام مع أسرتنا وأصدقائنا، وزملاء العمل، ومعارفنا. والاتصال بأسلوب يقوم على السلام يتطلب وعياً بمهارات بعينها، والتالى هو مخطط تلخيصى يعتمد على خطوط إرشادية متعددة ومختلفة لبناء الاتصالات، التى تقدم ملخصاً موجزاً لأكثر المهارات أهمية، والتى يمكن أن تقود للانسجام فى العلاقات بين الأشخاص. وإذا أردت يمكنك أن تراجع الأعمال الكلاسيكية عن مهارات الاتصال مثل الاتصال غير اللفظى عام ٢٠٠٣ لمارشال روسينبرج، ورسائل عام ١٩٩٥ لماثوى ماك كاي ومارثا دافز وباترك فاتنج. وقد أصبح الاتصال غير العنيف هو الحركة التى انتشرت عبر العالم، من خلال المعلمين وورش العمل التى بدت بمعظم المدن الكبيرة. وللمزيد من المعلومات، اتصل بموقع مركز الاتصال غير العنيف (cnvc.org).

## الاتجاهات الأساسية للاتصال السلمى

إن الاتصال السلمى سواء كان بين أفراد الأسرة. أو زملاء العمل أو فى تفاوضات المشاركين فى جماعة، يتطلب توجيهات أساسية معينة وقدرات محددة، هى كما يلى:

### - الاحترام

عندما تحترم الآخرين، فإن ذلك يعنى أن تكون مستعداً أو راغباً فى تعليق أو تجميد أى جدال أو ردود أفعال قد تمتلكها تجاه الغير، لتأخذ وقتاً لتسمعهم. والاحترام يتطلب كل طرق التغلب على الاستقطاب فى التفكير الذى يقسم الأفراد إلى "نحن" فى مقابل "هم" مثل الضحايا فى مقابل الجناة، من هم داخل الجماعة ومن هم خارج الجماعة، والصالحين فى مقابل الطالحين - ومعرفة أننا جميعنا واحد فى كل الإنسانية. وكل منا يحتاج للاحترام والتقدير كأساس وثمره لحقيقة كوننا إنسان.



## التقمص العاطفى

إن التقمص العاطفى أو الوجدانى هو القدرة على أخذ وجهة نظر الغير فى الاعتبار، حتى وإن كانت مختلفة عن وجهة نظرنا. وفهم وجهة نظر الآخر تتطلب أن نطرح جانباً أجددنا الخاصة - مع أحكامنا - والاستماع حقيقة لما يقوله الغير، سواء اتفقنا معه أو لم نتفق. وأكثر من هذا، فهو يتطلب خطوات نحو منظور الآخر ومحاولة رؤية العالم من وجهة نظر الفرد، وثانية، سواء قبلت أو رفضت وجهة النظر هذه.

## تقبل الاختلافات

إن الشخصيات والقيم الشخصية مختلفة. ولكى تقيم علاقات سلمية، فمن المهم أن تكون قادراً على تقبل الآخرين، وربما إدراكاتهم للواقع، والتي تختلف تماماً عن إدراكاتنا. وعلينا توقع هذا الاختلاف. فتقبل الآخرين بإدراكاتهم - وربما بقيمهم المختلفة - يعنى أن نبدأ فى التقبل بدلاً من المقاومة للآخرين. ويضع (Herein) أساساً للتفاهم والتسوية بدلاً من الصراع فى حل هذه الاختلافات.

## الاعتراف بالإسقاطات النفسية

إن الاتصال السلمى يتطلب القدرة على معرفة متى ينحرف إدراكك للآخر بفعل إسقاطاتك النفسية. فنحن عادة ما نسقط على الآخر شيئاً من صفاتنا النفسية غير المرغوبة أو التى تنكرها فى أنفسنا ونفضل ألا نعترف بها فمثلاً، قد تحكم على شخص، ما بالغضب لأنك قد لا تعترف بالغضب فى نفسك أو قد تتعصب تجاه شخص تكون قراراته مبنية على أساس المشاعر لأنك تميل لأن تكون عقلانياً جداً وتنكر مشاعرك الخاصة كأساس لاتخاذ القرار وعندما تجد نفسك تحكم على شخص ما، اسأل نفسك ببساطة ما إذا كنت تسقط على هذا الشخص شيئاً لا ترغب أن تراه فى نفسك. وحاول أن تفعل هذا خاصة عندما تتفاعل مع شريكك أو قرينك. وإذا عرفت فى نفسك صفات مثل الغضب، والتحامل، والضبط الزائد للنفس، أو العوز، اعترف بها لأنها قد تحرف إدراكك للغير. ثم بعد ذلك اعمل على رؤية الغير ككيان أكثر تركيياً وأكثر تعدداً من مجرد صفات تسقطها عليه. وحتى لو أن سلوكيات الغير تقترح وجود صفات غير مرغوبة، فإن إسقاطاتك النفسية تضخم من دلالات هذه الصفات.

## تحديد الحاجات الضمنية

عندما يسلك الأفراد بطريقة انتقادية وغازبية، انظر فيما وراء سلوكهم الظاهري. ابحث لتفهم ما الذي يطالبون به بالفعل - ما الذي يحتاجونه في النهاية. وبشكل دائم تقريباً، فإن خلف السلوك الظاهري غير المفهوم تقع حاجات غير معبر عنها. وجزء كبير من الصراع عند كل مستويات العلاقات الإنسانية - يقوم على الدفاع المضاد لسلوك الآخر المدرك على أنه غاضب أو متحامل أو محافظ على ذاته. ولو أراد كل منا أن ينظر لما وراء السلوك الظاهري ويحاول فهم حاجات الآخرين الواقعة وراءه، فليتخيل إلى أي مدى نكون قادرين على تجنب الصراع. وهذا يبني نموذجاً ضمناً للتحويل: من إدراك عمل الآخرين كشئ خاطئ لإدراكهم كجرحى ويحتاجون للعلاج أو المداواة. وحاول توسيع هذا التحويل في المنظور من علاقات شخصية إلى علاقات بين الجماعات العرقية والدينية والنوعية والقومية، وعندها ستمتلك أسس عالم سلمى متحضر يقوم على أساس التراحم بدلاً من التحامل.

## بناء التفاهم

إذا أردت أن تحافظ على علاقاتك عندما تجابه صراعاً، فمن الضروري أن توجد نوعاً من التفاهم بين كل الأطراف، وذلك على الأقل عند الحد الأدنى من متطلباتهم. وهذا غالباً ما يعنى أن تعطى بعضاً مما تريده، وذلك لتعزز من حل الصراع مع الشخص الآخر أو داخل مجموعة من الأفراد. وكل مرة تكون فيها قادراً على ترك مكانك بعض الشيء إكراماً لرؤية الجماعة أو هدفها، فإنك بهذا تسهم في هذه الرؤية البازغة للعالم على كوكبنا بهذا الوقت. ففي هذه الرؤية الجديدة للعالم، تبدأ قيم الأنوثة التقليدية مثل التعاون والمشاركة والعلاقات البينية، في أن تحل محل القيم الذكورية التقليدية كالتنافس والسيطرة والفوز بكل المكاسب. وهذه النزعات والقدرات - وهي القدرة على الاحترام، والتقصص الوجداني، وتقبل الاختلافات والاعتراف بالإسقاط النفسى، والنظر فيما وراء السلوك العلنى لمعرفة الحاجات الضمنية والقدرة على التفاهم - هي مفتاح إقامة السلام بدلاً من الصراع في كل العلاقات الإنسانية. والأساس الجوهري في كل

هذه التوجهات هو الحب والتراحم الذى يميز جوهر القلب الإنسانى. وعندما تختار اعتناق هذه المفاتيح سواء على المستوى الشخصى أو على المستوى الحكومى، فأنت بذلك تختار التعاون بدلاً من الصراع. وفى النهاية الشفقة والرحمة بدلاً من الخوف وعدم الثقة.

### أسس الاتصال

إن معظم الأفراد قد تعرضوا مثلما تعرضت أنت أيضاً لمهارات الاتصال الجيد سواء كان ذلك بالمدرسة أو بالعمل. وبينما تبدو معظم أو كل هذه المهارات مألوفة بالنسبة لنا، إلا أنها تستحق التكرار باعتبارها جوهرية فى ترقية وتعزيز السلام بين الأفراد.

### الاستماع

إن الاستماع الجيد هو ضرورة للاتصال الجيد. لاحظ الإرشادات التالية عندما تستمع للآخر:

- إصغ جيداً للآخرين دون مقاطعة أو إصدار حكم: وهذا يتطلب مجهوداً فى بعض الأحيان. فمن السهل أن تسمح لردود أفعالك وسلوكياتك المسبقة أن تتداخل مع انتباهك لمن يتحدث. ولكن أن تكون مستمِعاً جيداً يعنى أن تكون قادراً على تعليق ردود أفعالك وأحكامك ورغباتك لتسمح بالتغذية الراجعة وتركز فى مجرد الاستماع لما يقوله الشخص.

وعندما تستمع لشخص آخر ناضل لكى تتجنب ما يلى:

النقد واللوم - كقواك "أنت لم تستمع لى أبداً".

إصدار أحكام أخلاقية - كقواك "أنا لا أعتقد أنك تبذل مجهوداً كبيراً"، أو توقف عن التصرف كما الضحية.

المقارنة بالآخرين - كقواك "أختك لم توقعنى فى مثل هذه المشكلة".

طلب مطالب - كقولك "خذ سلة المهملات الآن"، أو العبارة ذات المطالب المكررة أو  
الالتماسات - كقولك "سأقدر لك أخذك سلة المهملات في أقرب وقت ممكن".

- استمع بشكل نشط وفعال: فلخص محتوى ما يقوله الآخرون، لتدعهم يعرفون  
أنك قد استمعت إليهم. فمثلاً، قد تعيد صياغة أو تلخيص ما ذكره الشخص الآخر بعد  
أن يتوقف عن حديثه الذي استمر دقيقة أو اثنتين. ثم انتظر هذا الشخص ليعطيك رد  
فعله. فإن لم يكن ما ذكرته صحيحاً، دع الآخر يصحح لك ما قلته. فالاستماع الفعال  
هو مهارة تحتاج من الفرد بعض التدريب كي ينميها.

### ابداً بالحاجة الضمنية

إذا كان اتصال الشخص الآخر سلبياً (دفاعي، هجومي، يصدر حكماً، ينتقد)  
فساعد هذا الشخص على أن يتعرف على حاجته الضمنية، حيث إنه غير قادر على  
مواجهتها واسأله: "ما الذي تقصده بهذا؟" أو "ما الذي تحتاجه لتشعر شعوراً أفضل  
حيال هذا الموقف؟"

### اقترح الحل

بعدما تعرف حاجة الشخص الآخر، دع الآخر يعرف ما الذي تنوى فعله،  
لتساعده في تلبية الحاجة من خلال الحوار.

### التحدث

كيف نتحدث مع الآخر - خاصة في مواقف الصراع - مسألة مهمة تماماً،  
كالاستماع للآخر. لذلك احتفظ بالإرشادات التالية في عقلك:

تجنب لوم أو هجوم الشخص الآخر: إذا كنت تشعر بالضجر مما فعله شخص  
آخر، احجم عن اتخاذ أي رد فعل تجاه هذا الشخص. وبدلاً من هذا دعه يعرف كيف  
تسبب سلوكه في شعورك على نحو ما. فبدلاً من أن تقول "أنت لا تعتنى بي"  
قل "عندما تأخرت عن موعدنا ساعة، شعرت بأنني غير مقدر".



تحمل مسئولية مشاعرك: تحمل مسئولية مشاعرك بدلاً من أن تلقى اللوم على الآخر. فقل "أنا شعرت بخيبة أمل عندما لم تأت في موعد المقابلة". وذلك بدلاً من قولك "لقد خذلتني" أو "أنت لم تفهمني".

تجنب أن تعزو الشيء للشخصية ككل - وبدلاً من ذلك انسب الشيء لسلوك محدد: فإذا كنت تشعر بالضجر من سلوك شخص ما فاذكر له كيف أن سلوكه جعلك تشعر بالضجر. فمثلاً، يمكن أن تقول: "إنني أشعر بالتجاهل عندما لا تجيب على مكالمتي" وذلك بدلاً من "كان غير لائق منك أن تفعل هذا" أو "يا لك من أحمق لأنك فعلت هذا".

اسأل تحديداً عما تريده: اسأل الشخص الآخر عما تريده تحديداً منه، ثم تواصل مباشرة فيما تريده، بأسلوب هادئ، دون مطالب أو تهديدات.

فعلى سبيل المثال، قد تقول "سأقدر لك ردك على مكالماتي" أو "هل تقدر أن تراجعني في غضون أيام قليلة؟" وتأكد عندما تطلب شيئاً أنك تقدم التماساً، أى تسأل بأسلوب مهذب بدلاً من الطلب.

القدرة على التفاوض والتسوية أو إيجاد حل وسط: لكى تجد حلاً وسطاً فانت تحتاج لاستخدام مهارات حل النزاع أو الصراع. (والمبادئ المؤثرة فى حل الصراع سيتم وصفها بإيجاز فيما يلى).

### المبادئ المساعدة للاتصال الفعال

وراء مهارات الاستماع والتحدث الفعالة، توجد مبادئ اتصال محددة علينا أن نأخذها فى الاعتبار لو أردنا أن نعالج الصراع الموجود بالموقف.

- عبر عن مشاعرك قدر الممكن قبل التفاوض فى الاتصال: لا يستطيع الأفراد البدء فى حل المشكلة حتى تتاح لهم الفرصة فى التعبير عن مشاعرهم تجاه الصراع الموجود بالموقف. فاترك لهم وقتاً للتنفيس عن مشاعرهم قبل أن تسألهم البدء فى التفاوض لحل المشكلة.

- ارجئ الحل التصادمي لو ارتفعت وتيرة الغضب: إن الفرد أو المجموعة المشتركة في الاتصال تحتاج للوقت حتى تهدأ بعد التعبير عن مشاعر الغضب. وفي بعض الأحيان يكون من الأفضل أن ترجئ الحل التصادمي لوقت، أو ليوم لاحق، فإذا كنت غاضباً، تدرب على تهدئة نفسك لتساعد نفسك في تفريغ غضبك.

- لا تدع الصراع يستفحل: إذا كان ممكناً، بعد فترة من الهدوء، عُدْ للمشكلة في خلال أربع و عشرين ساعة أو نحوها.

- كن على وعى بنبرة صوتك: ليس محتوى ما تقوله في الأغلب هو الذي يؤثر في الآخرين، بل نبرة صوتك التي تعبر بها تكون ذات التأثير الأكبر، لذلك استخدم أسلوباً محترماً أكثر من نبرة الصوت الناقدة أو المتلطفة.

- حافظ على توجيه الموقف نحو الحل دون التركيز على المشكلة: اجعل الموقف إيجابياً بالتركيز على المنظور الموجه للحل بدلاً من الإسهاب في التركيز على المشكلة والمشاعر السلبية.

### - حل الصراع (بالتفاوض)

هناك وقت يستحق خطوات عديدة لحل الصراعات بين الأشخاص.

وهذه الخطوات قد تتبع الترتيب المعروض أدناه أو تحدث بشكل متزامن:

- تحديد المشكلة: كل شخص يأخذ دوره في عرض ووضع المشكلة بالنسبة له. وعندما يأتي عليك الدور لتحدث، استخدم الإرشادات التي تم وصفها سابقاً في مهارة التحدث. وتجنب لوم أي شخص، وكن مسئولاً عن مشاعرك. وتذكر، بدلاً من أن تنسب المشكلة للشخصية ككل، حدد سلوكيات معينة تكون موضع الاهتمام. ثم وضع كيف أن سلوك الآخر قد قاد لمشاعرك هذه.

- عبر عن مشاعرك: عندما تصرح بالمشكلة كما تراها أنت، عبر عن أي مشاعر لديك دون أن تلوم أو تهاجم الشخص الآخر.

- حدد الحاجات: على كل شخص أن يحدد ما الذي يحتاجه لحل المشكلة.

- حلول العصف الذهني: حاول أن تنشر كل الطرق الممكنة لتسمح لكل طرف متضمن في المشكلة أن يربح أو على الأقل أن يربح بعضاً مما يريد فعندما تتصارع الحاجات والمقترحات، كن قادراً على التفاوض، لإيجاد أفضل حل وسط لكل الأطراف المتضمنة.

- وافق على تنفيذ حل محدد: انتق أفضل الحلول المطروحة على الطاولة، ووافق على كيفية ووقت تنفيذ الحل المتفق عليه، وإنه الموضوع بشكل إيجابى نوعاً، كالتصفيق أو العناق أو الابتسام.

### المبادئ الفاعلة لحل الصراع

عند التفاوض لحل الصراعات بين الأشخاص، احتفظ في عقلك بالمبادئ التالية:

- الصراع جزء طبيعى من الحياة: حتى لو كانت لديك مهارات التعامل مع الصراع، فالصراع سيستمر فى الظهور أثناء تعاملاتنا مع الآخرين.

- نستطيع أن ننمو من خلال الصراع: بفهم وتقدير الموضوع من وجهة نظر الآخرين: ويمكننا أن نوسع وعينا الشخصى، وبذلك نحقق نمواً من خلال الصراع.

- فى بعض الأحيان تكون العلاقة أكثر أهمية من مجرد الالتزام بوضع معين: إن النظر فيما وراء وجهة النظر الخاصة أو الوضع الخاص مسألة مهمة للإبقاء على العلاقة، فهل تُقدّر العلاقة على أنها أكثر أهمية من مجرد التمسك بموضعك الخاص فيها؟ فلو أن الأمر كذلك، فأنت على استعداد لأن تسمع وجهة نظر الآخر وتأخذ فى اعتبارك الحلول التى يمكن أن تظفروا كلاكما بها.

- لكل مشكلة فى الغالب مجموعة من الحلول الممكنة: يمكننا أن نتعلم مجموعة من المهارات لتنتج مدى من الحلول لأية مشكلة مطروحة، والعمل على زيادة احتمال إيجاد حل يناسب كل الأطراف المتضمنة.

- المشاعر مهمة: غالباً ما يكون غير محتمل أن نجد حلاً لمشكلة حتى يعبر الفرد فيها عن مشاعره ويستمع إليه.

- فى بعض الأحيان قد يكسب كل فرد: تذكر أن الغرض من مهارات تعلم حل الصراع هو الوصول للحلول التى ينتفع بها كل شخص أو الحصول على ما يريده كل شخص.

- الاتفاق التام ليس ضرورياً دائماً: عندما يكون من غير الممكن الوصول لاتفاق تام، فلا بأس أن تتأرجح المسألة بين القبول والرفض.

### إقامة السلام بدلاً من الصراع

إن العرض السابق الموجز لمهارات الاتصال يمكن أن يساعك على إقامة السلام فى علاقاتك الشخصية. وهذا المخطط سابق الوصف يمكن أن يستخدم كإطار عام لحل الصراعات بين أفراد الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل، وعند أى موقف تفاوضى للجماعة. فإذا كنت ترغب، يمكنك عمل نسخ منه ومشاركته مع الأسره أو أى أعضاء جماعة ما. ولكى تبرع فى الاتصال السلمى، خذ فى اعتبارك قراءة كتاب حول هذا الموضوع، أو الأفضل، خذ تدريباً أو ورشة عمل فى الاتصالات. ولو متاح فى بلدتك، تدرب على عمليات الاتصال غير العنيف التى ذكرها مارشال روسنبرج، ليساعدك فى أن تصبح هذه المهارات الموصوفة سابقاً جزءاً منك وتكون صفة ذاتية فىك ونابعة منك. وعندما تتدرب على الاتصال السلمى ستصبح لديك القدرة على إنهاء أى نزاع بالعالم، وهذا ما يحتاجه العالم بشدة وبعمق للتغلب على الفروق بين الناس.

### اصفح عن نفسك وعن الآخرين

إن الاتصال الجيد يمكنه أن يتغلب على الصراع وعدم الاتفاق بين الآخرين. والعفو أو الصفح يمكنه أن يتغلب على الاستياء طويل الأمد الذى يبقى لدى الأفراد والجماعات وحتى لدى الدول المنفصلة عن بعضها البعض. وجميعهم يحتاج لاستعادة السلام بين مختلف الديانات والأنواع والجماعات العرقية حول الأرض. لذلك فالعفو

ضرورى خاصة عندما يحتدم الغضب بعنف ويرسخ. لقد خاضت الإنسانية خمسة آلاف عام من الحروب التى مزقت شهادات التاريخ بتأثيرات عقلية هدامة فى إطار "نحن مقابل هم". إن الرؤية البازغة للعالم تتطلب تحولاً جوهرياً تجاه التسامح والعفو عن الاستيلاءات القديمة وإدراك الإنسانية جمعاء ككل مشترك مع بعضه البعض. والعفو يقود لقبول واحترام كل الأفراد، بغض النظر عن هم أو من أين أتوا. وهذا تدريب تحولى، يمكن أن يجنى ثماره كل منا، فابدأ ببلدك ثم توسع فى التأثير لتشمل الأفراد الآخرين. والعفو سواء كان لنفسك أو للآخرين، واحد من أكثر سبل العلاج فعالية. فهو يفتح قنوات من الحب والتغلب على الخوف والاستياء، بغض النظر عما جرى قبل ذلك. وعندما تعفو عن الآخر، فأنت تحرر نفسك من الاستياء والأذى الذى انتابك وجرح مشاعرك وشتت سلامك العقلى. وعندما تعفو عن أخطائك الحاضرة والماضية، فستصبح أكثر تقبلاً لنفسك. وكلما فعلت هذا، كلما تركت مجالاً فى حياتك للتحرك نحو مستقبل إيجابى متحرر من أغلال الماضى ولكن لماذا يكون من الصعب علينا أن نعفو ونتسامح فى الأغلب؟ إن واحداً من أكثر معيقات العفو هو محاولتك العفو عن الشخص قبل أن تكون مستعداً لذلك. فليس من المحتمل أن تعفو بصدق عن الآخر عندما تشعر أن العفو شيء واجب عليك أن تفعله. فلا يجب أن تجبر نفسك على العفو- إنها خبرة تظهر بشكل طبيعى عندما تشعر بأن لديك الفرصة للاعتراف والتعبير عن أى مشاعر غضب أو أذى. ولو أنك لا تزال غاضباً من شخص ما، فإنك على الأرجح لن تكون مستعداً للعفو عنه حتى تعبر عن مشاعرك الغاضبة (سواء بشكل مباشر أو مع شخص آخر). وهذا من الأفضل أن يكون بأسلوب لا لوم فيه، ببساطة دع الشخص يعرف ما الذى جعلك غاضباً منه (وما الذى أذاك أيضاً) دون أن تدنى من شأن هذا الشخص. وبعدها ستشعر بأن قلبك قد تحول وأصبحت المسألة أكثر وضوحاً بالنسبة لك لتجد موضع العفو المحتمل.

ولو أن الفرد الذى تحتاج لأن تصفح عنه لم يعد بالقرب منك، أو لم يعد على قيد الحياة؛ أو إن لم تكن تود أن تتحدث إليه مباشرة، يمكنك أن تناقش الغضب القائم بكتابة خطاب يفصح عن كل مشاعرك بالتفصيل. ولا يهم إن أرسلته له أو لا -



ولكن المهم أنك عبرت عن غضبك الذى لا يزال قائماً. عندها فقط يمكنك أن تفتح مجالاً للصفح الأصيل. (ولو كتبت مثل هذا الخطاب فقد يكون مساعداً أن تشارك فيه صديقاً لك). وعامل مهم ومساعد للعفو هو التقمص الوجدانى. فمن الأسهل أن نعفو لو نظرنا للموضوع من وجهة نظر الآخر وحاولنا فهم وجهة نظر هذا الشخص ومن أين أتت. فالعفو يكون صعباً عندما لا نفهم سلوك الآخر المؤلم. فإذا لم تفهم وضع الآخر، فسيبدو لك عمل الآخر استبدادياً وخال من المشاعر، وربما وقع وفظ. وفى محاولتك لفهم نوافع الغير، فإنك قد لا تتفق مع رؤاهم أو سلوكياتهم، لكنك على الأقل ستصبح أكثر فهماً لسلوكياتهم. فقد ينبع سلوك الآخر هذا من معاناته، الأمر الذى يجعلك تشعر تجاهه بالشفقة وفى محاولة لفهم الخلفية النفسية للآباء المتعسفين غير السعداء - مثلاً - فإننا نجد أنهم يسيئون معاملة أطفالهم لأنهم لا يتغاضون عن سلوكياتهم المشاكسة. ولكى نصفح عنهم فى النهاية علينا أن نفتح الباب قليلاً ونحاول أن نفهم. وفى بعض الأحيان بالطبع يكون الفهم غير كافٍ للعفو. وفى مثل هذه الحالات يكون من المهم أن نقبل بشكل أساسى أن ما حدث - قد حدث بالفعل. فالقبول يعنى أن نقول "إن ما حدث قد حدث" - كخطوة أولى. وبعد القبول يمكنك أن تشعر بالأسى بسبب خسارتك ثم تبدأ فى وضع ما حدث فى الماضى، لأنه ينتمى إليه، وبهذا فأنت تحرر نفسك لتستمر فى الحاضر.

فمثلاً، لو أذيت جسدياً أو تم التحرش بك جنسياً من أحد الوالدين، فقد تشعر بالغضب لفترة بحيث يكون من الصعب عليك أن تعفو، وببساطة فالاعتراف بالغضب والتعبير عنه بذكر ما حدث بالماضى فى حضور صديق مساعد أو مستشار ناصح يمكن أن يساعدك فى قبول ما حدث. عندئذ يمكنك أن تأس من عدم قدرة والديك على إعطائك الحب ومساندتك بما تحتاجه.

وقد تكسب بعض الفهم عن مأزق الوالدين من خلال معرفة أطفالهم. سواء عفوت أو لم تعفو، فإن الخوض فى هذه العملية فى حد ذاته يساعد الفرد على إنهاء ما كان بالماضى وذلك للدخول فى الحياة الحاضرة.

إن الشعور بالغضب والأذى تجاه الآخر هو شعور صعب، لكنه يمنحك القوة لتفتح نفسك على خبرة أكبر في الحياة وهي خبرة الحب. وفي الحقيقة، فإن الماضي لا يمكن أن يتغير - يمكننا فقط أن نتذكره ونطلقه. وعندما تصل للنقطة التي تستطيع فيها العفو عن الآخر، فإن ذلك يعنى أنك لم تعد خائفاً منه. إن الصفح يحرك من ضغوطك الداخلية أو من الاضطراب الذى تشعر به حيال الآخر، إنه أيضاً يحرر الشخص الآخر ليصلح من نفسه تجاهك. إن العفو هو عمل له قدسيته - إذ يصل لما وراء حدود الشخصية الإنسانية والسلوك حيث الجوهر الروحاني الذى نشترك فيه جميعاً.

أن تصفح عن أخطائك الماضية تجاه ذاتك هو عمل مهم لتحقيق السلام العلى الداخلى، وفى نفس أهمية العفو عن الآخرين. والصفح الذاتى يبدأ بالاعتراف بالندم الذى تشعر به تجاه أخطاء الحاضر والماضى. وغالباً ما يكون من المساعد أن تعبر عن هذا لشخص آخر - أو على الأقل فى صحيفة. والعنصر المفتاحى فى هذا أن تتعرف على مكنونك الفطرى الداخلى الجدير بالاحترام. فهل أنت مستعد أن ترى نفسك ككيان لا يزال جديراً بالحب والاحترام، بغض النظر عما فعلت؟ وبطريقة أخرى، فإن لم تفعل دع الظروف والوعى يكسبك هذا عبر الوقت. واسأل نفسك ما إذا كنت مستعداً لأن تدع ما حدث وتمضى قدماً. وبينما يداوى العفو عن الآخرين الغضب والاستياء، فإن صفحك عن نفسك يداوى الصراع الداخلى ويجعلك تستعيد ثقتك التامة بذاتك.

## تدريب للعفو

فكر فى الشخص - سواء كان حياً أو ميتاً - والذى تسبب فى أذى لك وفعل تجاهك شيئاً من الصعب أن تغفره له. فما الذى فعله هذا الشخص تجاهك لتجد أنك من الصعب أن تسامحه؟ لو أن هناك العديد من الأشياء المؤذية التى فعلها هذا الشخص تجاهك، ابدأ بأكثرها قسوة. واكتب خطاباً لهذا الشخص، حدثه فيه من قلبك، عن مشاعرك. وخذ وقتك الذى تحتاجه، دون أن تكبح أو تلغى أى شىء، وهذا قد يستغرق بضع صفحات. اكتب عن مشاعرك تجاه هذا الشخص ومشاعرك تجاه ما فعله حيالك. ومن غير الضرورى - أو قد لا يستحق - أن ترسل هذا الخطاب.

وعندما تنتهى خطابك تقاسمه مع آخر تثق به، أو مع مرشد محترف. وأشعر بحرية فى التعبير عن أى مشاعر. قد تجدها خلال عملية البوح لهذا الشخص المؤتمن. وأعط نفسك ساعة على الأقل لعمل هذا الشئ.

والآن فكر ثانية فى الشخص الذى أذاك. هل تشعر أنك مستعد للصفح عنه بصدق؟ إن لم تكن مستعداً بعد، فاعمل على قبول حقيقة أن ما حدث أصبح ماضياً وعليك السير قدماً للأمام. وتعامل مع هذه الحالات كما يلى "ما حدث قد انتهى" أو "ما حدث كان ماضياً وأستطيع أن أمضى قدماً". وهذا يمكن أن ييسر هذه العملية. وتقبل أى حزن أو أسى تشعر به أثناء هذه العملية - فهذا جزء من العلاج.

وإذا شعرت بأنك على استعداد لأن تصفح، فاسترخ، وأغمض عينيك، وتخيل ذلك الشخص (سواء كان على قيد الحياة أو لا) كما لو كان واقفاً أمامك. ثم تحدث معه كما لو كان ماثلاً باللحظة الحاضرة. وبأية كلمات تشعر أنها مناسبة، أخبر هذا الشخص أنك قد صفحت عنه. وإذا صفحت عنه بالفعل، فستشعر أن حملاً ثقيلاً قد أسقطته عن كاهلك. (ولاحظ: إذا كنت تحتاج لأن تصفح عن نفسك عما فعلته بالماضى، تخيل نفسك واتبع نفس التعليمات).

فالعفو شئ يصدر من قلبك تماماً. فعندما تكون مستعداً له دع غضبك ينطلق وحرر رغبتك فى اللوم، عندئذ ستجد أنك قد حررت نفسك من حمل ثقیل. والعفو عن شخص لا يعنى أنك سامحته أو تغاضيت عما فعله حيالك، بل هو ببساطة يعنى أنك صفحت عما فعله هذا الشخص. ثم لو كنت تأمل، واخترت أن تتصل بعفوك هذا مع الشخص نفسه، فإن ذلك يتيح فرصة واحتمالات جديدة لإقامة علاقة بينكما.

## الشفقة والحنو

إن حنانك ورحمتك بالآخرين تتضمن كونك مهتماً بالصعاب التى يواجهونها. حيث تشعر بمعاناة الغير وتأمل فى أن يتحرروا مما يعانون منه والطريق لتنمية هذا الشعور بسيط، على الرغم من أنه ليس دائماً سهلاً. والشفقة تبدأ بالاعتراف بالشدة

التي يعانيتها كل شخص. وعلى الرغم من أن المعاناة ليست منتشرة في كل الحياة، فإنه لا يوجد أحد محصن ضد أوقات الشدة والضيق والتحديات. والكثير من أشكال مجتمعنا الراهن قائم على الحاجة لإنكار الألم والمعاناة قدر الممكن. إن الاستهلاك المادي، ومشاهدة التلفاز، والأكل بشراهة، والمسكنات، والكحوليات، هي بعض من آليات عديدة نستخدمها لتجنب الألم. والأشخاص المرضى، والعاجزون، والمسنون، يودعون بأماكن حيث يتم نسيانهم وعدم رؤيتهم. ووسائل الإعلام تعزز من حيوية الشباب والجمال والنشاط والقوة كمثاليات ينبغي الكفاح من أجلها. أما النظر وراء المظهر الخارجي للاعتراف بالضيق والوهن وفناء الحياة هو بداية الشعور بالشفقة والحنان.

فالحنان الحقيقي لا يتطلب فقط الاعتراف بحدود الحياة وفنائها ولكن أيضاً أن تفتح قلبك في هذا الاتجاه. والقدرة على ذلك تتحقق بنمو الخبرة بالحياة وزيادة النضج. وفي بعض الأحيان يحدث هذا فقط بعد فترة معاناة شخصية يعاني منها الفرد. ففي اللحظة التي تكف فيها عن الجري من ألمك الداخلي - ومن الآخرين والبدائل والانشطة التي تقوقعك - عندها ستجد مساحة أكبر في قلبك لتفتحها. ولكي تكون متأكداً، فالحياة مليئة بلحظات من المتعة والجمال، والتي ينفتح لها قلبك تلقائياً، دون إدراك أي ألم. وعليه فإن شعورك بالحنان العميق والشفقة تجاه الآخرين عادة ما يتبع قدرتك على تحمل رؤيتك لألامك الشخصية. وعندما تعترف وتتقبل مشاكلك الخاصة في الحياة، يمكنك أن تكون حاضراً مع الآخر. فشفتك تجاه الآخرين بمثابة منحة لك وقدرتك على تحمل مشاكلك الداخلية يسمح لها بالظهور والتحرك. فأنت تحررها بدلاً من الإمساك بها أو إخفائها داخل روحك. ويتطلب الشفقة أكثر من الاعتراف بالمعاناة وفتح القلب تجاه الآخرين، أن تفهم الآخرين، وهذا يعني فهم الظروف التي قادت إلى مآزقهم. ومحاولة فهم مواقف الآخرين من وجهة نظرهم بدلاً من وجهة نظر الفرد الشخصية. وهذا المظهر الخاص من الشفقة، يقترب كثيراً من التقمص الوجداني - حيث القدرة على الرؤية من منظور الآخر أو القدرة على أن نضع أنفسنا موضع الآخر. وعندما تفهم صعب الآخرين فهماً أصيلاً، عندئذ يمكنك أن تتوقف عن الحكم عليهم،



وبدلاً من هذا تشعر بالاهتمام بهم، وحتى أكثر السلوكيات شجياً يمكن فهمها - حتى لو لم نصفح عنها - وذلك عندما تفهم تماماً الظروف التي قادت إليها. وكلما نمت قدرتك على الشفقة، كلما تعلمت أن تتوقف عن الحكم على الآخرين سريعاً، وتبحث بدلاً من هذا عن فهمهم.

وعندما تفهم الآخر تماماً - عند النقطة التي تشعر فيها حقيقة بأن هذا الآخر في مأزق- فإن هذا الشخص لن يصبح بعيداً عنك حقيقة، وغير معروف، أو مصدر تهديد حقيقى بالنسبة لك. والشعور بالشفقة تجاه الآخرين، يقلل من احتمالية مشاعر الإبعاد أو الإقصاء بسبب الخوف منهم. وبدلاً من هذا فإنك ستراهم كائنات بشرية عرضة للخطأ وغير معصومين، ويعانون مثلك تماماً. وكونك رحيماً أو حنوناً، على أية حال، لا يعنى أن تسمح للآخرين بأن يخدعوك أو يعبروا بطريقة همجية ومفرطة عن ألامهم الداخلية بأساليب هدامة على حسابك. إن الشفقة تأتى دائماً من موضع القوة. وقد تتطلب منك أن تضع حدوداً، وحتى أن تستخدم القوة الملزمة لو تطلب الأمر، لتعيد توجيه الآخر من السلوك الهمجى الهدام. وعندما تشفق على الآخر، فأنت تمسك بأعلى رؤية للآخر، أنت ترى معاناته وتعترف بجوهرها. وعندما يكون سلوك الآخر عنيفاً أو هداماً، فإن السلوك الأكثر حناناً الذى يمكن أن تتخذه حيالهم، هو أن تطلب منهم أن يغيروا أسلوبهم، كما يعنى أيضاً أن تطلب منهم أن يبذلوا قصارى جهدهم وكل مكنونهم ككائنات إنسانية لأن أى شىء أقل من هذا سيكون غير مقبول. والتعبير الشائع لهذا الشكل من التراحم معروف باسم الحب المستحيل أو العنيد (tough love) والاهتمام بضغط الآخرين لا يتضمن أن تسمح بالتعبيرات الهدامة أن تجرحك أو تؤذيك، وأن تحنو على نفسك هو جزء من أن تحنو على الغير.

### تدريب للشعور بالشفقة

أغمض عينيك وخذ وقتاً حتى تشعر بالاسترخاء والتركيز. والآن اذكر شخصاً تعرفه يمر بضائقة جسدية أو عقلية. افتح قلبك وتصور نفسك محل هذا الشخص. وافعل هذا لدقيقتين أو ثلاث. ولو أن هذا يساعدك، فكر فى صمت فى الجملة التالية



قد تتحرر من ألمك ومعاناتك أو قد تصبح فى أمان وسلام (اختر الجملة التى تفضلها) ولو شعرت بمشاعر أخرى غير الشفقة - كالخوف أو اليأس أو الغضب أو الأسى - فاسمح لهذه المشاعر بالظهور وتخطاها. وقد تحتاج لأن تكتبها لو بدأ انتباهك ينصرف عنها. وعندما تعبر هذه المشاعر، أعد تركيزك على الشخص الذى تختاره واسمح لنفسك أن تجلس فى موضعه، حيث تشعر فى نهاية الأمر بالاهتمام به، وعندما تتعلم إدراك محنة الآخر دون أن تشرد فى مشاعر الخوف أو الأسى، فستبدأ فى تحويل طريقتك التى تتعامل بها مع ألامك الخاصة، وتنمية الحنان تقود للمزيد من رباطة الجأش والاتزان مع الذات.

هذا اختياري: حاول هذه المرة أن تتدرب مع شخص لا تحبه بالمرّة، أو شخص أذاك بهذا العالم. عندما تعكس مشاعرك تجاه هذا الشخص، تعلم أن تبذل مجهوداً لفهم أى نوع من الظروف والملابسات يمكن أن يقوده لأن يسلك على النحو الذى فعل. وحتى لو لم يكن هناك - سبيل لمعرفة خلفية هذا الشخص، فالاعتراف بمسببات وظروف معينة تقود الفرد لمثل هذا السلوك. يعكس حقيقة أن السلوك المؤذى يبرز غالباً من المعاناة - والتى تقود فى النهاية للمزيد من المعاناة التى تقود للعمل على نحو ردىء فى الموقف.

وإذا وجدت نفسك تحكم على الشخص أو تغضب منه، فاسترخ وركز فى اللحظة الحاضرة واسمح لمشاعرك أن تخرج وتمضى. وإذا احتجت لأن تكتب مشاعرك السالبة فافعل ذلك، ثم عد لتدريبك. لترى ما إذا كان يمكنك إعادة تشكيل السبيل الذى تدرك به الآخر. وبدلاً من أن تحكم على الغير على أنه سيئ أو شرير، حاول بدلاً من ذلك أن تنظر إلى سلوكه. كسلوك غير مستنير وجاهل، وتخيل ما الذى يمكن أن يكون عليه سلوك هذا الفرد لو أن كل طاقاته الإنسانية الكامنة قد تم تنميتها - إنه سيكون قادراً على مداواة جراحه الداخلية والتصرف من موضع الحب بدلاً من الخوف.

## الاستنتاج

لو أخذنا في اعتبارنا أثر عدد كبير من الأفراد يمارسون الاتصالات السلمية والعفو والتراحم. فتخيل كيف يمكن أن يعلى هذا من الانسجام بين أبناء الأسرة الواحدة، والجيران، ورفاق العمل، والمعلمين، والتلاميذ، وكذلك الأفراد على اختلاف عرقهم ودياناتهم وأوطانهم ونوعهم، ودون هذا التحول نحو المزيد من الحب والتراحم، سنستمر في النضال على هذا الكوكب وذلك بشكل متزايد في السنوات القادمة، وذلك بسبب قلة المصادر وزيادة التفاوت بين الغنى والفقر. وعليه فإنها مسألة حيوية لكل منا أن نتعلم ونتدرب على التقمص الوجداني والاستماع الجيد وعدم إصدار الأحكام والعفو في تفاعلاتنا اليومية. وعندما نفعل هذا فإننا نعتزف بأننا جميعنا بشكل أساسي إنسانية واحدة، وجزء من نفس البنية العامة الكلية. علينا أيضا أن نتدرب على المدرك السائد بكل ديانات العالم: عامل الناس كما تحب أن يعاملوك به. وإقامة السلام في علاقاتك الشخصية إسهام ذو شأن لإحداث سلام أكبر على الأرض.

## الفصل الحادى والعشرون

### اعتن بجسدك

إن اعتنائك بجسمك مسألة جوهرية لصحتك ولوجودك وفى النهاية لسلامة عقلك. فكيف يمكن أن يسهم هذا فى التحول العالمى فى الوعى الذى تحتاجه الأرض فى هذا الوقت؟

إن كلا منا عبارة عن خلية فى الجسم الجمعى للإنسانية. وتشجيع السلام والاستشفاء الذاتى فى حياتنا الخاصة، سيصبح نموذجاً جيداً فى السلام والاستشفاء بالنسبة للآخرين. ونحن نميل لفهم تأثيرنا على المحيطين بنا. وعلى المستوى المعلن، يمكنك أن تُعلِّم الآخرين تدريبات المداواة الذاتية (مثل القيام بتدريبات، واتباع نظام غذائى، والاسترخاء، واليوجا، والتأمل). والتى يمكن أن تجدها نافعة ومفيدة. وعلى المستوى الضمنى، وعند المستوى بون الشعورى، فإن السلام والتوازن الذى تخلقه فى حياتك الخاصة يؤثر بشكل فائق فى الآخرين ليصبحوا هم أنفسهم أكثر سلاماً. وهناك تقمص وجدانى متعلم - يحدث خلال الاتصال اللاشعورى للمشاعر - ويقف وراء الاتصال اللفظى. وعليه فإن مستوى السلام الشخصى لديك يمكن أن يفضى إلى حالة مشابهة من الهدوء بداخل من تتعامل معهم. إن الحياة المعاصرة يمكنها أن تكون حياة ضاغطة فى الأغلب. والضغط يمكنه أن يأخذ أشكالاً متنوعة. والضغط الخارجى يمكنه أن يأتى فى صورة تحديات تفرضها قوى خارجية عنك، مثل التلوث البيئى، والتكدس المرورى، والوقت الضاغط عليك الخارج عن إرادتك، والأفراد المُشكِّلين

(الذين يصعب التعامل معهم). أما الضغوط الداخلية فتتبع من عوامل عدة بما فى ذلك الاتجاهات، والمشاعر التى تنكرها، وكمية الاسترخاء التى تسمح بها لنفسك، وكيفية اهتمامك واعتنائك بجسدك. وبأشكال عديدة، يتداخل الضغط مع اتصالك بأعمالك الذاتية، وهو الذى تم وصفه مبكراً بهذا الكتاب فى قدرتك على تجاوز ذاتك عبر الآخرين، وعندما تعتنى بجسدك وتقلل الضغوط، فإنك يمكن أن تقلل من إعاقات اتصالك بأعمالك الداخلية. وفى الحقيقة، يمكنك أن تحرر نفسك فيزيقياً أو مادياً ووجدانياً لتكون على اتصال بعمق الإبداع والحكمة والإلهام الناشئة فى أعماق ذاتك. وهذا بالتأكيد يفيدك، ولكن كيف يسهم هذا فى التحول العالمى الذى تحتاجه الأرض أو يحتاجه الكوكب؟

وكما تم وصفه بالفصل التاسع، فإن أعماقك الذاتية على اتصال عميق بالذكاء والوعى الكونى. وسواء أسميته المزاج، أو الروح، أو الشخصية، فإن أعماق ذاتك هى النقطة التى تتصل بها مع الوعى الأعلى والذكاء والقصدية بالكون. وعندما تكون على انسجام واتساق مع أعماقك الذاتية فإنك تسمح للوعى الكونى الأرحب بأن يثور وينشط بداخلك (كأن تتوحد مع خالق الكون - كما فى ديانات العالم) وفى الحقيقة فكلما ارتبطت بالوعى الأرحب من ذاتك، فإن حياتك تصبح أرحب من حاجات ذاتك الشخصية. وهذا نوعاً ما هو أساس تخفيض الضغط الشخصى الذى يمكن أن يصل فى النهاية لتأثير أكبر.

وكما اعتنيت بجسدك، كلما قللت وخففت ضغوطك وخلقت سلاماً بحياتك، وكلما انحزت بسهولة أكبر لأعمق مصادر الإبداع والإلهام والإرشاد التى تستطيع أن تحقق أهدافاً أرحب من أهداف ذاتك الشخصية. وعندما تفعل هذا، فابدأ بالتحرك من خارج محيط حاجاتك، وارتبط بحاجات الجماعة الأرحب والتى تشكل أنت جزءاً منها. وستدفعك حاجاتك الفطرية لعمل إسهام ذى معنى: سواء كان فى محيط أسرتك، أو عملك، أو البيئة المادية والاجتماعية بمجتمعك. وهذا الفصل يصف ثلاث طرق عامة لتنمية رعايتك لجسدك، تتمثل فى: نظام غذائى واع، واسترخاء، وتدريبات حركية.

وقد تعرف بالفعل بعض هذه الموضوعات - وفي الحقيقة، فقد تكون مندمجا فعلا في نظام غذائي صحي وكذا استرخاء وكذا تدريبات بحياتك. وعليه، فهذا الفصل يمكن أن يقدم لك بعض الأفكار الجديدة لتعمل بها في رعاية جسدك مادياً. وكذلك، ففي حالة النظام الغذائي، فسترى كيف يمكن أن يؤدي هذا لنفع الكوكب بأسره على مستوى البيئة وعلى مستوى الإنسانية.

## النظام الغذائي الواعي

إن الجسم البشري يعتمد على كل من نوعية طعام مُتلى وكذا كم غذائي أمثل. وعندما نتحدث عن الكمية، فإن عدد السعرات الحرارية التي تستهلكها يحتاج لأن يتوازن مع مستوى الطاقة الذي تنفقه (أو كم السعرات الخارجة). فأكثر من ٦٠٪ من البالغين بالولايات المتحدة الأمريكية أصحاب أوزان زائدة، وهذا راجع بشكل كبير لخليط من نظام غذائي بسعرات مرتفعه مع أسلوب حياه قائم على الجلوس في معظم الوقت. ومعظم مشاكل الوزن يمكن حلها ليس بالبدع الغذائية، ولكن ببساطة بالغذاء الصحي مع تدريبات جسمانية وافية. وكيف الطعام الذي نأكله في نفس أهمية الكم. وأن تعتني بجسدك يعنى أن تأكل بشكل جيد كل الأطعمة الخالية من السموم والمركبات الصناعية. كذلك فإن جسدك يحتاج للأطعمة ذات الطاقة الوافية لتناسب وتنمى الحيوية الفعلية بدلاً من الاستنزاف. فالكون المغذى في الطعام، هو مسألة مهمة، ولكنه كلما اقترب من الطبيعة - كلما كانت معالجته أقل، كلما كان ذلك أفضل. فالخضروات الخام الطازجة وكذلك الفاكهة، أكثر مناسبة للصحة من المطهية والمثلجة أو المعلبة. لذلك اشتر الطازج من الطعام والمحلى النمو وهذا مفيد لصحتك ولنفع الكوكب، حيث تتطلب نقلاً أقل - ومن أجل هذا انبعاثات كربون أقل تصل إليك. فكل مرة تتناول فيها عنباً، أو مشمشاً لاحظ هل هي محلية الصنع أم من خارج منطقتك، وأخيراً فالاعتناء بجسدك يعنى أكل أو تناول طعام متنوع بشكل كاف ليلبى المدى العريض من احتياجات جسدك. وهذا يتضمن كربوهيدرات مركبة مثل الخضروات وبعض الحبوب، والدهون كالزيوت وجوز البندق والبروتينات كالدجاج والطيور الداجنة، والأسماك وفول الصويا.



## إرشادات لنظام غذائي واع

إن الإرشادات التالية تهدف لإثارة تفكيرك بدلاً من أن تفرض عليك ما تفعله. ولا يتشابه أى اثنين منا فى حاجاتهما الغذائية. لذلك خذ فى اعتبارك الإرشادات المهمة والمناسبة لحياتك. فالكافيين مثلاً قد يسهم أو لا يسهم فى زيادة ضغطك، وقد يكون هذا بالنسبة للعديد من الأفراد. وربما يكون التسامح فى نظامك الغذائى أعلى من المتوسط. وكذلك فى المواقف الاجتماعية قد تختار التحرر من بعض الخطوط الإرشادية وتسمح لنفسك بتناول المزيد من السكريات أو اللحوم، لأنه اجتماعياً مريح أن تفعل هذا.

## قل تناول الكافيين

يعد الكافيين واحداً من أكثر عوامل التغذية قدرة على إثارة التوتر. ويجد العديد من الأفراد أنفسهم يشعرون بهدوء أكثر ونوم أفضل بعدما يقللون تناولهم للكافيين. والكافيين دور مباشر فى إثارة أنظمة متعددة مختلفة بجسمك. فهو يزيد من مستوى الموصلات العصبية للنورأدرينالين بمخك، مسبباً شعورك باليقظة والنشاط. كما أنه ينتج أيضاً نفس استجابة الإثارة الفسيولوجية (الوظيفية) والتي تنطلق عندما تواجه موضوعاً مقلقاً. والكافيين لا يوجد فقط بالقهوة، ولكنة موجود فى أشكال متعددة أيضاً كالشاي، ومشروبات الكولا، وحلوى الشيكولاتة، والكاكاو، وكذلك فى عدد من العقاقير. فإذا كنت عرضة لضغوط عالية، فقد تحتاج لأن تأخذ فى اعتبارك خفض الاستهلاك الكلى للكافيين إلى فنجان واحد من القهوة أو مشروب واحد من الكولا لكل يوم. واقطع نفسك عن عادة تناول المنتظم للكافيين، أخذاً فى اعتبارك تناول مشروبات منخفضة الكافيين مثل الشاي الأخضر، ليجعلك تستقبل صباحك. وإذا كان ممكناً، استبدل الشاي بالمشروبات العشبية أو المشروبات غير المسكرة الخالية من الكافيين.

## قلل استهلاكك للسكر

إن عدداً كبيراً من الأفراد كان لا يتناول سكرًا مكرراً (منقى) حتى بداية القرن العشرين. أما اليوم، فالغذاء الأمريكي الأمثل يتضمن سكرًا أبيض بكل المشروبات (كالقهوة والشاي والكولا)، وفي الحبوب، وتوابل السلطة، واللحمة المعالجة، بالإضافة إلى نوع أو اثنين من الحلوى لكل يوم، وربما أيضاً في الكعكة المحلاة التي نتناولها مع القهوة. وقد يتنكر السكر تحت عدد متنوع من الأسماء بما في ذلك الدكستروز (سكر العنب)، والسكروز (سكر القصب)، والملتوز (سكر الشعير)، والسكر الخام، والسكر البني، وسكر الفركتوز (الفاكهة والعسل). ومتوسط ما يستهلكه الأمريكيان تقريباً ١٢٠ طن سكر لكل عام.

إن أجسامنا غير مجهزة لمعالجة كميات كبيرة من السكر. وإمطار الجسم المستمر بكميات كبيرة من السكر يمكن أن ينتج اختلالاً وظيفياً حاداً أو مزمناً في عملية أيض السكر (أو التمثيل الغذائي) للسكر بجسمك. وبالنسبة لبعض الناس فإن هذا الاختلال الوظيفي يقود إلى مستويات عالية وكبيرة من سكر الدم أو داء السكري. وبالنسبة لعدد كبير من الأفراد تحدث المشكلة بشكل مضاد، فمستويات القطرات المتكررة من سكر الدم ترتبط بالشعور بالدوار والتهيج والقلق وهي الحالة المعروفة بالنقص غير السوي بمقدار السكر في الدم (hypoglycemia). والسكر أيضاً معروف بأنه يفسد أو يضعف الاستجابة المناعية بالجسم، ويزيد من مستوى دهون الدم (الترايغليسريد: وهو مركب دهني غير عضوي)، ويفاقم من اضطرابات الهضم ويزيد من مستوى النشاط عند الأطفال.

لذلك قلل من كل أشكال السكر البسيط في طعامك. متضمناً المواد التي تحتوي على سكر واضح وظاهر في شكل سكر أبيض أو سكروز، كما بالحلوى، والآيس كريم، والحلويات، والمشروبات غير المُسكرة. وهذا أيضاً يتضمن أشكالاً أخرى من السكر مثل العسل والسكر البني (المحروق)، وسكر الشعير والذرة والقمح، ودبس السكر، وسكر الملتوز وسكر العنب وتأكد من قراءتك للمادة المكتوبة على كل الأطعمة المعالجة لتتحرى عن هذه الأشكال المتنوعة من السكر.

أيضاً خذ في اعتبارك أن تقلل من كمية النشا البسيط، كما في المكرونة، والشعير المنقى، والبطاطا أو الحبوب، والعيش الأبيض، فهذه الأطعمة سرعان ما تتكسر لسكر بسيط بجسدك. واستعض عن هذا بالكربوهيدرات المركبة مثل خبز القمح الكامل والحبوب والخضروات والأرز البني وغيرها من الحبوب الكاملة.

وعندما تشعر بنقص في السكر - كأن ينخفض مستوى السكر بدمك - جرب هذه الكربوهيدرات المركبة ووجبة خفيفة من البروتين مثل الجبن وبسكويت القمح أو توست الذرة مع التونة، بكم متوسط بين الوجبات. ولو استيقظت مبكراً في الصباح، يمكن أيضاً أن تجد مثل هذه الوجبة الصغيره الخفيفة والتي يمكن أن تساعدك لتكمل نومك لساعتين متتاليتين. وبدلاً من الوجبات الصغيرة بين الوجبات، يمكنك أيضاً أن تجرب من أربع إلى خمس وجبات باليوم بفواصل ثلاث ساعات بينها لا أكثر. وبالنسبة للمشروبات المحلاة، استخدم السكر الصحي كبديل مثل استيفيا. و(stevia) يأتي من مصدر نباتي ومتاح بمعظم محال الأطعمة الصحية.

### قلل من استهلاك الأطعمة التي تسبب حساسية لك

إن رد الفعل الحساس يحدث عندما يحاول جسمك مقاومه اقتحام أو تطفل مكون غريب عنه. وبالنسبة لبعض الأفراد، تسبب نوعيات معينة من الأغذية تأثيراً مشابهاً للجسم الغريب، محدثة ليس فقط أعراض الحساسية التقليدية مثل الرشح، والمخاط، والعطس، بل وأيضاً حشد من الأعراض النفس جسدية متضمنة أيا مما يلي:

- قلق وهلع.
- اكتئاب ومزاج متأرجح.
- قابلية للإثارة.
- أرق.
- صداع.
- ارتباك وعدم تكيف.
- تعب.

وأكثر طعامين بالمجتمع الحديث يمكن أن يحدثا ربود الفعل الحساسية هما اللبن أو منتجات الألبان، والقمح. والمواد التي تسبب هذا هي الجبتين في اللبن، والدابوق وهي مادة بروتينية في الدقيق. وكلاهما أشكال من البروتينات. تميل لإحداث مثل هذه المشاكل. أما الأطعمة الأخرى والتي يمكن أن تحدث استجابات حساسة تتضمن الكحول والشيكلات والفواكه الحمضية، وبعض الحبوب (ذرة، قمح، شعير)، والبيض، والثوم، والفاصوليا، والخبز، والحبوب، ومنتجات الصويا، والطماطم. وأكثر العلامات أن هذا الطعام يسبب لك الحساسية هو الإدمان. فنحن نميل لأن نتوق ونصبح متعاطين لأطعمة بعينها، وعندما نكون أكثر حساسية لها. وعليه فالشيكلات أكثر الأطعمة شهرة في هذا الصدد. فانتبه إذا وجدت نفسك ميالا بنهم للخبز (القمح)، والحبوب، ومنتجات الألبان، أو نوعيات أخرى من الطعام. وقد أمضى العديد من الأفراد سنوات عدة في الإقبال بنهم على أطعمة بعينها دون أن يعرفوا تأثيرها ليس فقط الحساس عليهم بل وأيضاً السام على مزاجهم وصحتهم العامة.

والطريق غير الرسمي لتقييم حساسيتك للطعام هو أن تقوم بعمل اختبار إقصاء أو إبعاد: فإذا أردت أن تحدد ما إذا كنت حساساً للقمح أو لا، ببساطة استبعد كل المنتجات التي تحتوي على القمح في غذائك لأسبوعين ثم بعدها اسمح لنفسك أن تأكل القمح، ولاحظ بعناية أية أعراض تظهر خلال ٢٤ ساعة قادمة. وبعد اختبار القمح يمكنك أيضاً أن تختبر اللبن ومنتجات الألبان. ومن المهم أن تجرب شكلاً من أشكال الطعام يُشكّل حساسية بالنسبة لك في المرة الواحدة، وذلك كي لا تختلط النتائج عليك.

### كل الأطعمة المتكاملة غير المعالجة

حاول تناول الطعام الطازج والقريب من بلدتك قدر الإمكان. وكما يذكر البعض "عندما تنضج تناولها، وإلا فلا". والطعام الكامل يتضمن فواكه طازجة، وخضروات طازجة، وحبوباً كاملة، وحبوباً غير مكررة، ولوبيا وفاصوليا، وجوز بندق، وبذور قمح، وخضروات بحرية، وسمكا طازجا، وطعاما عضويا.



أما الطعام سريع الإعداد فهو يقلل أو يحطم القيمة الغذائية بطرق متعددة: فبشكل أساسي يتحلل الطعام على المستوى الخلوي، كما أن الإضافات والمواد الكيميائية التي تضاف لحفظ الأطعمة من الفساد تضاف لجزيئات الطعام. ومثل هذه الإضافات تقلل من قيمة الطعام ويحتمل أن تكون سامة، كذلك فالألوان الصناعية والصبغات، على سبيل المثال، يمكن أن تتفاعل وتحطم الكروموزومات. فالنترت المضاف للعديد من أشكال اللحوم المعلبة، ليس مسرطناً في حد ذاته، ولكنه يمكن أن يتفاعل بسهولة مع البروتينات المنحلة كنتيجة ثانوية لهذا التفاعل، وذلك بالجهاز الهضمي ليشكل بهذا مركبات مسرطنة بدرجة عالية تعرف باسم النترينات. كذلك مادة السكرين بالسكر الصناعي معروفة بأنها مسرطنة، ومادة الاسباريتم قد تقترب بأضرار بالملح. والأشخاص الذين لديهم حساسية من الاسباريتم عادة ما يعيشون خبرة أعراض مثل الصداع والقلق والأرق والدوخة والغثيان أو الاكتئاب. وبإيجاز، يمكنك أن تزيد من شعورك بالرفاهية والسعادة - وتتجنب مخاطر الصحة الأساسية - بأن تتناول أطعمة طازجة تماماً وطبيعية وغير معالجة كيميائياً.

### قلل من استهلاك الدهون الحيوانية المشبعة وزد من دهون أوميغا ٣

لأكثر من خمسين عاماً، أظهرت الأنظمة الغذائية المشبعة بالدهون أن تناولها مرتبط بمخاطر متزايدة من الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية. والدهون المشبعة دهون من مصادر حيوانية: كالأبقار، والطيور الداجنة، والخنازير، والزبد، والبيض، واللبن كامل الدسم، والجبن. وعندما نستهلك هذه الدهون بكميات كبيرة فإن هذا يؤول في النهاية إلى ترسيبات بالشرايين، وتراكمها عبر الوقت يحدث تصلباً بالشرايين. وكما تعلم فإن استهلاك هذه الدهون المشبعة مرتبط بدرجة مرتفعة بأمراض القلب، أكثر من الكوليسترول. لذلك كن على وعى بالطعام ذي الكميات المتزايدة من الدهون المشبعة حتى لو كانت منخفضة الكوليسترول.



وأيضاً مع تخفيضك للدهون المشبعة، تكون فكرة جيدة أن تتناول أطعمة أكثر مرتفعة بأوميغا ٣ المشبع بالدهون الحمضية مثل السلمون والسردين وبنور الكتان، والقنب الهندي. كما يمكن أن تزيد تناولك من أوميغا ٣ بتناول كبسولات زيت السمك، حيث تتناول من ١٠٠٠-٣٠٠٠ مجم منها باليوم. والطعام الأمريكى يفتقر لدهون أوميغا ٣، وتناول دهون أوميغا ٣ سيساعد جسمك فى تقليل عامل الخطر الأساسى بجسمك للإصابة بالأمراض الوعائية. ومزايا أخرى لتناول دهون أوميغا ٣ تتضمن أيضاً تقليل كم الكوليسترول، وتحسن وظيفة المخ، وزيادة المناعة، والتحرر من التوتر والاكتئاب.

### قلل استهلاك اللحوم التجارية من الأبقار والخنازير والطيور الداجنة

إن اللحم عموماً واللحم الأحمر على وجه الخصوص يظهر عدداً من المخاطر الصحية. فليس مصادفة أن المدن منخفضة الاستهلاك فى اللحوم لديها معدلات أقل من أمراض الشرايين والسرطان. وكما ذكر سابقاً، فاللحوم تحتوى على درجات أعلى من الدهون المشبعة. والاستهلاك المتكرر من لحم البقر والخنزير والدواجن يزيد من خطر تصلب الشرايين، وهو السبب الرئيسى فى النوبات القلبية والسكتات القلبية والماغية. ومعظم الأشكال التجارية المتاحة لهذه اللحوم تأتى من حيوانات تغذت على هرمونات تزيد من الوزن والنمو. وهناك دليل جيد على أن هذه الهرمونات تشكل ضغطاً على الحيوانات، وهذا سبب للاعتقاد بأنها تفاقم من مستويات الضغط عند مستهلكيها أيضاً. والمضادات الحيوية التى تُعطى فى مزارع الماشية والدواجن التقليدية يمكن أيضاً أن تزيد من مقاومة المستهلك للمضاد الحيوى. وعلى أية حال، فالظروف التى تعيش فيها الحيوانات قبل ذبحها قريبة الشبة بعملية تشويه وتعذيب لها. فلا عجب أن الأبقار والدواجن التجارية لا تعطى نفس المذاق الجيد الذى كانت تعطيه منذ ثلاثين أو أربعين عاماً مضت، وإذا اخترت أن تأكل لحم البقر أو الخنزير أو الدواجن، فحاول أن تستهلك فقط الأشكال العضوية منها.

وإذا كنت مهتماً بقراءة المزيد عن سوء استخدام اللحوم فى الصناعة، وأثرها فى الصحة الشخصية والمجتمع والكوكب على اتساعه، فمن الأخرى أن تقرأ كتاب جون روبنسون الممتاز: "ثورة الطعام" عام ٢٠٠١، وكتاب ميشيل بولان "مأزق التغذية الحيوانية والنباتية معاً" عام ٢٠٠٦. (كما أن العديد من المميزات البيئية عن تقليل استهلاك اللحوم ستتم مناقشته باستفاضة لاحقاً بهذا الفصل).

### استخدم المنتج العضوى حيثما كان ذلك ممكناً

إن الخضروات والفواكه والحبوب العضوية تنمو بمخصبات طبيعية، دون مبيدات حشرية أو فطرية. حيث إن مخلفات المبيدات هذه من المحتمل أن تبقى فى أى فاكهة أو خضار غير عضوى. ومن بين هذه الفواكه الفراولة والتوت والعنب الأكثر تعرضاً لامتصاص هذه المبيدات. ومن بين الخضروات الخس والسبانخ والكرفس، حيث يتم رشها بشكل كبير ولا يوجد لديها غطاء واقى لحماية الجزء الذى نأكله. ومعظم محال الأطعمة الصحية ومحال البقالة تقدم حالياً المنتج العضوى، ولو هذا متاح بالنسبة لك، فحاول شراء الخضروات والفواكه العضوية، متى كان هذا ممكناً، وإذا لم يكن متاحاً حيثما تسكن، فحاول الإقلال من تعرضك للكيمياويات الضارة بغسيل كل الخضروات والفواكه غسلاً جيداً قبل أكلها.

والمنتج العضوى ليس فقط جيداً بالنسبة لك، ولكنه أيضاً جيد بالنسبة لعمال المزرعة (المزارعون)، حيث المزارع العضوية مزارع أكثر صحة، وتوفر بيئة عمل خالية من السموم. وهى أيضاً جيدة بالنسبة لكوكب الأرض، حيث الاستخدام الأقل للمواد المبيدة للأعشاب الضارة، وللمبيدات عامة، وللمخصبات الاصطناعية، والتي تصب جميعها فى الغلاف الجوى، وفى أجسام على الماء.

## كل خضروات أكثر

إن الخضروات هي مصدر ممتاز للفيتامينات والمعادن والألياف. وفي أي مكان، كحال الأكل على الطريق، والتي يتردد عليها العديد من الأفراد، تجد هذه الأماكن متخمة بالحلويات والمياه الغازية والأطعمة الخفيفة، أما الخضروات فهي الأقل شيوعاً. وعدم الرغبة هذه في الخضروات تبدو شيئاً مكتسباً، فمعظم الرضع يحبون الخضروات كطعام أساسي لهم. وعليه فنحن يمكن أن نتعلم ألا نحب الحلوى والمياه الغازية. وكلما بدأت في إزاحة الأطعمة غير الصحية من غذائك، كلما اكتشفت أنه ما أطيب طعم الخضروات عندما تكون طازجة ومعدة بشكل مناسب. ونكهتها الطبيعية تبدو الأفضل عندما تُطهى قليلاً على البخار.

واشتري الخضروات محلية الزراعة، لو كان ذلك ممكناً. فعندما تفعل ذلك، فانت تساعد الأرض، حيث تتطلب المواصلات استخداماً أعلى للوقود، وهذا ينتج عنه انبعاثات متزايدة للكربون.

## زد الألياف في طعامك

إن الألياف التي تأكلها تتكون من أجزاء نباتية عسرة الهضم. وكمية معينة مع هذه الألياف مسألة ضرورية للأفراد ومناسبة للجهاز المعوي (الأمعاء).

وعندما لا تأكل أليافاً كافية، فستكون أميل للتعرض لمشاكل في الهضم والأمعاء.

والألياف توجد بالحبوب والنخالة والخضروات الطازجة والفاكهة. ولكي تزيد من كمية الألياف في طعامك جرب نخالة الشعير والحبوب وضمف النخالة على حبوبك المفضلة. وعموماً جرب تناول كميات كبيرة من الخضروات والفاكهة الطازجة الخام. وفكرة جيدة أن تقوم بعمل خليط من هذه الخضروات كطبق سلطة لكل يوم.

## امضغ طعامك

وبعيداً عما تأكل، هناك طريقة الأكل، والتي لها تأثير على نوعية تغذيتك. فلو أكلت بشكل سريع جداً، أو لم تمضغ طعامك على نحو كاف، فستفقد عدداً من مكونات الغذاء وستسبب لنفسك سوء هضم. فالهضم يبدأ عندما تمضغ طعامك وإذا لم يمر الطعام بعملية الهضم أو التهيئة للهضم بالشكل المناسب داخل فمك، فإن الكثير منه لن يهضم بالشكل المناسب داخل معدتك وعندما يمر الطعام المهضوم جزئياً إلى الأمعاء، فإنه يمكن أن يتعفن أو يفسد ويخمر - محدثاً انتفاخاً ومغصاً وغازات. وأكثر من هذا فستحصل على كمية محدودة من التغذية المتاحة لك من الطعام، وقد يقودك هذا لشكل من أشكال سوء التغذية. وكقاعدة عامة، من الجيد أن تمضغ كل قطعة صغيرة من الطعام من عشرة إلى اثنتى عشرة مرة قبل أن تأخذ القطعة التالية.

## اشرب من ستة إلى ثمانية أكواب من المياه النقية كل يوم

إن كمية وفيرة من المياه مسألة مهمة لصحتك. وأحد الأسباب المفتاحية في هذا هو أنها تساعد كليتيك. والوظيفة الأساسية للكلية هي تنقية الجسم من الفضلات السامة من كل من العمليات الحيوية بخلايا الجسم ومن الكيماويات والملوثات البيئية. ولكي تعمل الكلية بشكل مناسب، فإنها تحتاج لكميات وفيرة من الماء بشكل ضرورى لمساعدتها في غسل هذه الفضلات. وأنت تحتاج بشكل خاص لشرب كمية كبيرة من المياه لو كنت تعيش بيئة حارة، أو تأكل بروتينات بوفرة، أو تشرب كحوليات أو قهوة، أو تتناول عقاقير، أو كنت مصاباً بالحمى، أو تعاني من مشاكل بولية. ونقاء الماء الذى تشربه مسألة ضرورية. ومعظم مكررات المياه بالكوكب تركز بالأساس على العدوى، وتنكر بشكل كبير الملوثات الكيميائية من الفضلات الصناعية والزراعية التى تجد طريقها لأرض أو تربة المياه. والتنقية من العدوى غالباً ما تحدث من خلال الكلور الذى يعقم المياه، ولكن هذا يعرضها للمزيد من المخاطر، وبدلاً من شرب الماء من الصنبور مباشرة، خذ في اعتبارك أن ترفق نظام فلترة بماسورة الشرب عندك.



وأكثر عمليتين شيوعاً فى تنقية المياه هما فلاتر الكربون النشط وفلاتر التنافذ العكسى (\*). وكلا الفلترين يجعلان الماء يخلو من الكلور والجزيئات العضوية السامة. كما أن أنظمة التنافذ العكسى تخلص المياه من المعادن السامة. وقد تفقد أنظمة التنافذ مياهها أكثر بينما تحتاج أنظمة الكربون لتغيير دورى لشمعة الفلتر. وكلا النظامين أفضل بكثير من شرب المياه مباشرة من الصنبور، كما أنهما أكثر مناسبة وأقل تكلفة، وأنظمة صديقة للبيئة وأفضل من الشراء المستمر لزجاجات المياه. وحاول أن تقلل من شرائك لزجاجات المياه، فهى كزجاجات بلاستيكية ينتهى بها الحال لبلوغ اليابسة والترسب كمكونات ضارة للمياه بالزجاجة نفسها. ولو كان عليك أن تشتري مياهاً بزجاجات بلاستيكية، قم بعمل مجهود فى تدويرها، متى ماكان ذلك ممكناً.

### قلل استهلاك اللبن ومنتجات الألبان

إن صناعة الألبان ترغبك فى تصديق أن اللبن هو أكثر مشروب صحة وتغذية. وبعد سنوات عديدة من إعلانات شارب اللبن (وهو الشارب الأبيض الذى يظهر أعلى قم من يتناول اللبن بالإعلان) التى تعج بها المجلات، ظهرت هذه الحقائق: إن اللاكتوز وهو أحد مكونات اللبن ومكون كربوهيدراتى، قد يحتمله العديد من الأفراد بشكل بسيط حيث أن معدتك لا تنتج الإنزيم الهاضم اللاكتوز، وهو ضرورى لهضم سكر اللبن (لاكتوز). وكنتيجة لذلك، فعندما تشرب اللبن، قد تشعر بانتفاخ وغازات أو ألم بالأمعاء عامة.

- إن زبد اللبن ليس جيداً للقلب، حيث إنه يحتوى على نسبة مرتفعة من أحماض الدهون المشبعة. فالجبن مثلاً المصنوع من اللبن يحتوى على ٥٠-٧٠٪ نسبة دهون. وإذا كان عليك أن تأخذ لبناً أو جبناً. فتأكد أنه يحتوى أقل نسبة دهون أو خالى الدسم.

---

(\*) التنافذ العكسى (الأموزية): تبادل يحدث بين سوائل مختلفة الكثافة ومفصولة عن بعضها البعض بفشاء عضوى حتى تتجانس تركيباتها. (المترجمة)



- الكازين، وهو بروتين باللبن، يمكن أن يسبب حساسية، حيث يظهر في الأغلب في شكل مخاط. ومعتاد بالنسبة اللبن ومنتجات الألبان أنها تزيد من أعراض الأمراض المزمنة مثل داء الربو، والالتهاب الشعبى، والتهاب الجيوب الأنفية. كذلك فاللبن معروف أنه يزيد من أعراض أمراض المناعة الذاتية(\*) وكذلك أعراض التهاب المفاصل (الروماتيزم، ومرض الذئبة: مرض جلدى).

- إن العديد من اللبن الذى تشربه يحتوى على فضلات الدواء والهرمونات. التى تستخدمها صناعة الألبان لتزيد من إنتاجية الأبقار. إن معالجة اللبن تزيل البكتريا لكن لا تزيل مخلفات الهرمونات. وبإيجاز، فإنها فكرة جيدة لتقلل استهلاك لبن الأبقار ومنتجات الألبان لديها الأدنى. إن لبن الأبقار هو مثالى لصغار الأبقار، ولكنه غير ذلك للراشدين من البشر. فتعلم أن تستمتع بلبن الصويا، ولبن الأرز أو لبن اللوز، وجميعها متاح فى محال البقالة المحلية.

## وازن بين البروتينات والكربوهيدرات فيما تأكل

حتى سنوات قليلة مضت، كان معظم المتخصصين فى دراسة التغذية يؤيدون أكل كميات مرتفعة من الكربوهيدرات المركبة (مثل الحبوب الكاملة، والمكرونة، والخبز). بنسبة ٧٠٪ من السعرات الكلية. وكانت الفكرة الثابتة أن المزيد من الدهون يزيد من أمراض الأوعية الدموية، والبروتينات الزائدة تقود إلى زيادة الأحماض والسموم بالجسم. وكان المعتقد أن الغذاء المثالى ينقسم إلى ١٥٪ دهون، ١٥٪ بروتين، ٧٠٪ كربوهيدرات. وفى السنوات الأخيرة، على أية حال، قدم دليل مضاد لفكرة أن أكل كميات مرتفعة من الكربوهيدرات. خاصة الكربوهيدرات البسيطة فى حد ذاتها - قد ازداد. ويستخدم الجسم الكربوهيدرات لينتج الجلوكوز، وهو سكر المخ والجسم الذى يستخدم للحصول

---

(\*) مرض المناعة الذاتية مرض يقوم فيه جهاز المناعة بإنتاج أجسام مضادة تهاجم أجزاء أو خلايا معينة من الجسم كما لو كانت تراها أجساماً غريبة. (الترجمة)

على الوقود، ولكي يتم نقل الجلوكوز للخلايا، فإن البنكرياس يفرز الأنسولين. وعندما تأكل مستويات مرتفعة من الكربوهيدرات، فإن جسمك ينتج مستويات مرتفعة من الأنسولين، والأنسولين الزائد عن الحد له تأثير مضاد على بعض الأجسام، والأكثر تأثيراً أنظمة الغدد الصماء والهرمونات خاصة غدة البروستاتا وهرمون السيروتونين. وبإيجاز، فإن تناول كميات مرتفعة من الحبوب والخبز والبطاطس والمكرونة وحتى الأرز الأبيض يمكن أن ترفع مستويات الأنسولين لديك عند نقطة معينة تحدث اختلالاً في بعض أنظمة جسمك. والحل لا يكمن في عدم تناول الكربوهيدرات ولكن في تقليلها بالنسبة لكميات البروتين والدهون التي تستهلكها. وذلك دون أن تزيد من الكم الكلى لعدد السعرات الحرارية بغذائك. وهذا سيحميك من نظام غذائي مرتفع في دهونه أو بروتيناته. وبدلاً من الإفراط استمر في تناول الدهون والبروتينات باعتدال مع تقليل كمية الكربوهيدرات التي تتناولها في وجباتك. والنسبة المعتدلة من كل السعرات الحرارية (ربما تكون على النحو التالي ٢٥-٣٠٪ بروتينات، ٢٥-٣٠٪ دهون، ٤٠-٥٠٪ كربوهيدرات بكل وجبة)، مع الخضروات والبروتين النباتي والدهون الأفضل من المصادر الحيوانية.

## ماذا تفعل عندما تأكل بالخارج

إن الحركة المتسارعة التي لن نصفح عنها للحياة الحديثة تتطلب من العديد منا أن يتناول غذاءه أو عشاءه بالخارج. والمشكلة في أن معظم المطاعم حتى بأفضلها، مأكولات مرتفعة السعرات الحرارية، والدهون المشبعة، ومزيد من الملح، وغالباً ما تُطهى بزيوت قديمة وزنخة (فاسدة). والكثير من المطاعم تقدم طعاماً ليس طازجاً، كالذي تستطيع الحصول عليه بمنزلك. ومن جوانب عدة، فإن أكل المطاعم ليس هو الأمثل لصحتك. فإذا كان عليك أن تأكل أغلب الوقت بالمطاعم، فلاحظ ما يلي:

- تجنب أن تتناول وتاكل الاكل سريع الإعداد وغير الطازج.

- عندما يكون ممكناً، تناول طعامك في مطاعم تقدم طعاماً صحياً، من حيث تفضيلها للطعام العضوي المتكامل.

- ولو كانت المطاعم الصحية غير متاحة، اذهب لمطاعم تعد المأكولات البحرية بطريقة عالية الجودة وتقدم السمك الطازج، ويفضل المشوى والمحمص، وأكمل وجبتك هذه بخضروات طازجة، وبطاطس أو أرز وسلطة. وبالنسبة للسلطة تجنب الدسم والقشطة أو الإضافات اللبنية. حاول أن تطلب أسماء معينة مثل السالمون خاصة - لو كان متاحاً، وتجنب الأسماك التى تحتوى على مستويات مرتفعة من زئبق المثل مثل سمك أبو سيف، والقرش، وسمك مرلين (سمك أقيانوس ضخمة)، وملك الماكريل (أو الإسقمري)، وسمك البكورة تونه (وهو سمك بحرى كبير من فصيلة الإسقمري).

- وكقاعدة عامة، عندما تأكل لا تزد عن رغيف واحد، وقطعة زبد واحدة، وقل كمية الشوربة الدهنية لحدّها الأدنى مثل حساء الشورد (وهو مكون من السمك والبطاطس والبصل).

- قلل كمية الدهون التى تتناولها وتستهلكها.

- ضع بطبق طعامك الرئيسى دجاجاً أو سمكاً أبيض دون أن تكثّر من التوابل والصلصة والإضافات الدهنية.

- حاول مقاومة الحلويات عالية الدهون.

- لا تتردد فى طلب إعداد طعامك وفق احتياجاتك.

- دع التغير يحدث بشكل طبيعى.

وأنت تأخذ فى اعتبارك هذه الخطوط الإرشادية لأجل نظام غذائى واع، احتفظ فى عقلك بأنه ليس من الضرورى أن تتبنى كل هذه الأشياء مرة واحدة. جرب فى واحد أو اثنتين منها تشعر بأنك منجذب إليه. فى البداية ثم انتقل لمرحلة غذائية أعلى بما يتناسب مع خطواتك. وإذا أردت أن تصنع فارقاً ليس فقط لأجل صحتك الخاصة، ولكن أيضاً لتتفع كوكبك. فابحث عن الطعام النباتى أكثر، ومحلى الإنتاج.

## الانتقال من نظام غذائي على أساس حيواني لنظام غذائي على أساس نباتي:

إن واحداً من أكثر الأشياء عملية التي يمكن أن تقوم بها لتساعد الأرض هو أن تنتقل نحو نظام غذائي نباتي (أي يعتمد على الخضار والحبوب والفاكهة). وهذا قد يكون أيسر لو قمت به في خطوات مرحلية بدلاً من الانتقال الفجائي مرة واحدة. فمثلاً، قد تقوم في البداية بالإقلاع عن اللحم الأحمر ومنتجات الألبان. وهاتان الخطوتان سيفيدان صحتك وكوكب الأرض معاً. ولكن لماذا يجب عليك الانتقال من الغذاء الحيواني إلى النباتي؟ لأن إنتاج اللحوم - خاصة إنتاج الأبقار والخنازير والدواجن - له تأثيرات غير ملائمة على البيئة بطرق عدة. وأكثر من هذا، فإن صناعات اللحوم مشهورة بوحشيتها وأسلوبها غير الإنساني في تربية وذبح الحيوانات بغرض استهلاك الإنسان لها. وقد ظهرت حركة متنامية عبر العالم لأجل معاملة إنسانية للحيوانات، مثل أفراد لأجل معاملة أخلاقية للحيوانات (PETA)، وقد بدأ تأثير هذه المنظمة في الظهور على صناعات اللحوم والدواجن. والمشاكل الست التالية ظهرت من إنتاج اللحوم. (المشكلات والإحصاءات المذكورة من كتاب جون روبنسون. "ثورة الطعام" ٢٠٠٦، وهو كتاب عالي الثقيف).

### ١- استنزاف المياه

إن النسبة الأعلى من المياه المستخدمة بالولايات المتحدة لا تذهب للبشر أو للصناعة ولكن لإنتاج الحبوب لأجل الدواجن والمواشي والدواب. ويقدر البعض أن ٥٠٪ من إجمالي المياه المستخدمة بالولايات المتحدة تذهب لأجل إنتاج الحبوب. فكمية المياه المطلوبة لإنتاج رطل من مختلف الأطعمة، يمكن كشفها بسهولة (والأرقام المحسوبة التالية عن التربة والمياه: خاصة من جامعة كاليفورنيا كلية الزراعة) (Robbin 2001):

- زراعة رطل خس: تحتاج ٢٣ جالون مياه(\*).
- رطل طماطم: ٢٣ جالونا.
- رطل قمح: ٢٥ جالونا.
- رطل جزر: ٣٥ جالونا.
- رطل تفاح: ٤٤ جالونا.
- رطل من الدجاج: احتاج فى تربيته إلى ٨١٥ جالونا.
- رطل من الخنازير: احتاج فى تربيته إلى ١٦٣٠ جالونا.
- رطل من اللحم البقرى: احتاج فى تربيته إلى ٥٢١٤ جالونا.

## ٢- تآكل مساحة رقعة الأرض العامة بغرب أمريكا

فى الوقت الحاضر، يوجد ٧٠٪ من رقعة الأرض بغابات غرب أمريكا، ٩٠٪ من الدوائر الرسمية للأرض تدار لأجل رعاية الماشية لغرض التربيح الخاص. وبحسب ما ذكره تيد ويليامز - المؤلف البيئى "على الرغم من أن مراعى الماشية بالغرب قد لوثت المزيد من المياه، وعملت على تآكل الجزء العلوى من سطح التربة، وقتلت المزيد من الأسماك، ليحل البوار والفقر، وخربت المزيد من النباتات، فإن الأمريكان لا يزالون يدفعون كأصحاب مراعى لأجل استمرارها وبقائها". (Robbins 2001)

## ٣- تخريب غابات المطر(\*\*)

إن الغابات المطيرة هى مقام كل أنواع الحياة على الأرض، وهى مصدر إمداد الأرض بالكمية الأعلى من الأكسجين. وهى مصدر إمدادنا بالعديد من المميزات الحيوية.

---

(\*) الرطل: الباوند: قياس إنجليزى = تقريباً ٤٥٣ جم، الجالون: مقياس سوائل = ٢٣١ بوصة مكعبة بالولايات المتحدة، (الترجمة)

(\*\*) وهى الغابات المحيطة بخط الاستواء، (الترجمة)



وعلى وجه الخصوص، فهي تقدم مصدراً لامتنصاح الكميات المتزايدة من ثانى أكسيد الكربون بالعالم. وعلى الرغم من جمال هذه الغابات وأهميتها، فإنه يتم تحطيمها بمعدلات تدق ناقوس الخطر. وأحد الأسباب الأساسية فى أن تصبح الغابات الاستوائية أكثر صفاء هو إيجاد مراعى ماشية لأجل إنتاج الأبقار لتصديرها للمدن الأخرى. وللآن، فإن ثلثى الغابات الأمريكية المركزية المطيرة أصبحت صافية، وتقلصت للثلث فى غابات الأمازون الهائلة المطيرة. والمعدل الحالى فى التخريب يزيد بمقدار كرة قدم فى المجال أو المحيط لكل ثانية. وإن إعادة بناء هذه الغابات المطيرة التى تم تدميرها يحتاج للملايين السنين لتنمو على ما كانت عليه. ويلخص نورمان مايرز هذا الموقف بكتابه: المصدر الرئيسى. الغابات الاستوائية ومستقبلنا (١٩٨٤): "نحن نرى الآن همبورية الغابات (Robbins 2001,255). أى التخلص من الغابات لأجل شرائح الهامبرجر".

#### ٤- ارتفاع درجة حرارة العالم

إن وقود الحفريات والذهب، يعد المصدر الرئيسى لارتفاع حرارة الأرض، وهذا الوقود يستخدم بكميات كبيرة فى إنتاج لحوم البقر وتصنيعها. والإحصاءات التالية مقتبسة مرة أخرى من كتاب چون رونبسون ثورة الغذاء، تذكر لنا ما يلى:

- إن السعرات الحرارية الناشئة من الوقود الحفري تمتد لتنتج سعراً حرارياً إضافياً من البروتين من مصدر نباتى كالحبوب والقمح لتعطى: ٢ سعر حرارى.

- أما السعرات الحرارية بعد طهيها أو معالجتها بالوقود تعطى ٥٤: كالورى (سعر حرارى).

- كمية الكربون المنبعثة من قيادة سيارة ليوم "قيادة نموذجية" = ٢ كجم.

- كمية الانبعاثات الكربونية الصادرة لعدم سقوط المطر بالغابات المطيرة، وذلك لأجل إنتاج لحم بقرى يكفى لشريحة برجر واحدة = ٧٥ كجم. (٢٦٦). وبعبارة أخرى، فإن السعرات هى السعرات، ولكن كمية الطاقة تزيد ١٨ مرة لإنتاج اللحم البقرى عنها

فى إنتاج الحبوب والقمح، وقطعة برجر واحدة أسوأ على البيئة ٢٥ مرة من قيادة نموذجية لمدة يوم. والتحول الثقافى نحو نظام غذائى نباتى سيعد نقلة نوعية للمساعدة فى تقليل انبعاثات الكربون.

## ٥- نقص التنوع الحيوى

يقول علماء الحياة فى المتحف الأمريكى للأحياء إننا نعيش الآن فى غمرة الحقبة السادسة الكبيرة بالأرض للانقراض الجماعى (الإجمالى) (٢٦٩). وعلى أية حال، فإن هذه الفترة الحالية تعد الأكثر سرعة بالتاريخ، حتى لو قارناها بفترة الموت الجماعى للديناصورات منذ ٦٥ مليون عاماً مضت. إن التنوع الحيوى ضرورة للحفاظ على الأنظمة البيئية بالأرض. فكم نوع من الكائنات الحية قد انقرضت قبل أن يحل لغز الحياة على الأرض؟ ما نعرفه هو أن ٢٥٪ من الأنواع الثديية بكوكبنا مهدد بالانقراض الآن ولو استمر المناخ الحالى على ما هو عليه، فبحلول عام ٢٠٥٠ ستهدد حوالى ٣٥٪ من هذه الأنواع بالانقراض. فما هو المهدد الرئيسى لهذه الأنواع بالغابات الاستوائية؟ إنه مراعى الماشية. وما هو المهدد الرئيسى للأنواع بالولايات المتحدة طبقاً للمكتب الفيدرالى العام للحساب؟ إنه مراعى الماشية. (٢٧٠).

## ٦- الجوع

إن الحبوب التى يمكن أن تستخدم لتغذية حوالى مليون شخص يعانون من سوء التغذية بمدن العالم الثالث تذهب بدلاً من هذا لتغذية الماشية. وعلى مستوى العالم فإن حوالى ٤٠٪ من حبوب العالم تستخدم لتغذية الماشية. وفى الولايات المتحدة، تأكل الماشية ضعف الحبوب التى تستهلكها مدينة بشرية سكنية بأكملها، وببساطة فإنه أكثر ربحاً لشركات الأعمال الزراعية حول العالم أن تبيع حبوبها لتغذية الماشية وصناعاتها بدلاً من تقديمها لفقراء العالم. وكما ذكرنا فانداسيكا، مدير مؤسسة البحث العلمى، وسياسات المصادر الطبيعية والتكنولوجية بالهند، أننا نرى الآن "العالم وهو يتحول إلى ماك دونالدز" (Robbins, 2001,286). وكلما زادت تجارة الحبوب حول

العالم لتغذية الماشية، كلما زاد عدد الجوعى بالعالم الثالث. وبينما يعاني أكثر من بليون شخص حول العالم من سوء التغذية والمجاعات التي تفضي على حياة الآلاف كل يوم. بينما يزداد متوسط محلات الماكدونالدز التي تفتح لأول مرة بحوالى ٥ مطاعم جديدة باليوم ٤ منها خارج الولايات المتحدة. وهذا موقف غير معقول.

## نظام غذائى لأرض جديدة

إن هذه النقاط المعروضة سابقاً تقدم أسباباً جبرية لتحول نظام غذائك من استهلاك اللحوم إلى غذاء على أساس نباتى أكثر. وهذا التغير لن يؤدى فقط إلى تقليل الخطر الشخصى لإصابتك بأمراض الأوعية الدموية والسرطان، ولكن أيضاً سيساعد الكوكب. فعندما يترك عدد كافٍ من الأفراد بالدول النامية اللحوم، فإن هذا الأمر سيُدنى من صناعة اللحوم وإنتاجيتها، الأمر الذى سيؤدى لتقدم صحة الأرض خطوة للأمام.

## خصص وقتاً للاسترخاء

إن الغذاء الصحى يعزز من الصالح الجسمى المادى وكذا صالحك النفسى. وأخذ وقت خارج النسق اليومى للاسترخاء الشخصى مسألة على نفس القدر من الأهمية. والاسترخاء ليس صعباً أن نتعلمه وليس صعباً أن نمارسه. ويجد العديد من الأفراد أنه من الصعب، على أية حال، إعطاؤه المزيد من الوقت أو الطاقة. ويبدو غالباً أن العمل وبيئة المنزل والمسئوليات والتسلية والمثيرات مهمة جميعها، والذهاب للمولات أو مشاهدة الرياضات على التلفاز يمكن أن تُمارَس بشكل جبرى أكثر من التأمل أو التدريب على الاسترخاء العميق أو اليوجا. وهذا ليس مدهشاً، فالرسائل التي نتلقاها منذ الطفولة هي أننا يجب أن نُحصِّل ونُنجز ونعمل. وأيامنا هذه تمتلئ بمئات الأشياء التي يجب أن نقوم بها، سواء بالعمل أو بالمنزل. والسرعة التي يعمل بها معظمنا، ويسافر بها ويعيش بها، متزايدة بشكل ملحوظ من أى وقت مضى فى تاريخ الإنسان. لذلك فمن غير المدهش أن

يجد العديد من الأفراد صعوبة لصنع وقت نتوقف فيه ولا نفعل شيئاً سوء الاسترخاء. ومن المعتقد أن الاسترخاء يعد بمثابة ملهاة كمشاهدة التلفاز والذهاب للسينما. ولكن الاسترخاء الحقيقي أكثر من مجرد ملهاة. إنه إبطاء ينحو بنا للتوقف، إنه شيء لا يألّف العديد من الأفراد عمله. والتدريب على الاسترخاء يتطلب إرادة تضاد القيم والإيقاع المتسارع لعالمنا التكنولوجي المتقدم. والاسترخاء الأصل عبارة عن توقف كل شيء. أخذ وقت خارج الجدول اليومي للتركيز على مجرد الاسترخاء. وهناك طرق هائلة لعمل هذا. يفضل بعض الأفراد آليات الاسترخاء الرسمية، مثل استرخاء العضلات التصاعدي، وعمل يوجا مساعدة، أو التأمل، أو الاستماع لرؤية مرشدة موجهة. بينما يفضل آخرون طرقاً غير رسمية مثل المشي فى الطبيعة، أو الاستماع لموسيقى مهدئة، أو الاستمتاع بنوم قصير خفيف لمدة ٢٠ دقيقة، أو الغطس فى حوض الاستحمام. والمهم هو خلق وقت لتوقف كل العمل ودع نفسك تنطلق. وهناك العديد من الكتب متاحة عن الاسترخاء وخفض القلق، وإذا كنت مهتماً باستكشاف آليات رسمية متنوعة للاسترخاء، مثل كتيب الاسترخاء وخفض التوتر لكل من مارثا ديفز، واليزابث رونبز إيشيلمان وماثوى ماكى عام (٢٠٠٨) فى طبيعته السادسة الممتازة. وأياً كانت طريقة الاسترخاء التى تفضلها، إذا أردت أن تحيا فعلاً حياة أكثر سلاماً، فإنك ستضع الاسترخاء على قائمة أساسياتك اليومية. ولكن يقوم الاسترخاء بعمل فارق فى حياتك، فهو يحتاج لأن يكون مهماً كأهمية العمل، ومسئوليات الأسرة، والتسلية كالتلفاز أو إقامة علاقات مع الآخرين.

### التقدم بخطى منخفضة السرعة

إن أخذ نصف ساعة خارج نطاق اليوم لعمل استرخاء عميق سيكون بداية جيدة وهذا سيرخى جسدك، ويهدئ عقلك، ويساعدك للوصول للإلهام والحكمة والإبداع العميق متسقاً مع أعماق وجودك الداخلية. ووراء هذا، عندما تتحرك بخطى أكثر بطأً وتعطى لنفسك متسعاً من الوقت يعدان طريقين مضادين للاتجاهات غير الصحية، وأسلوباً للحياة بطريقة أكثر هرمونية واتساقاً مع ذاتك الجسمية والعقلية والروحية.



وسرعة التقدم تعنى أن تحيا حياتك بمعدل أمثل بالنسبة لك. فالعديد من الأنشطة كل يوم بدون فترات توقف كافية يمكن أن يقود للإجهاد، والضغط والمصدر الحقيقى. فالنشاط الزائد يقود للملل وإنهاك الذات. والعديد من الأفراد يدفعون أنفسهم بحدة، ويتبعون قيادة المجتمع، حيث يطلب منهم عمل المزيد، والإنجاز أكثر، والتفوق بغض النظر عن الثمن. وإذا ملت لأن تندفع فى الأنشطة خلال يومك، فحاول أن تبطئ إيقاعك وتعطى لنفسك من خمس إلى عشر دقائق لاستراحة قصيرة كل ساعة أو على الأقل كل ساعتين. وهذه الاستراحات القصيرة يمكنها أن تساعدك على وجه الخصوص، عندما تتحول من النشاط إلى شيء آخر. فمثلاً، بعد التبديل فى الصباح خذ استرخاء قصيراً قبل الذهاب للعمل. وبعد أن تطهو طعاماً، خذ استراحة قصيرة قبل أن تأكله. وخلال فترة الاستراحة القصيرة، يمكنك أن تتأمل، وتنهض لتمشى فترة بسيطة، أو تتمدد باليوجا، أو تفعل أى شيء آخر يمكنه أن يساعدك فى استعادة طاقتك والاسترخاء وتصفية ذهنك. وعندما تدع لنفسك فترة تسترخى فيها خلال اليوم، فستلاحظ فارقاً دالاً فى طريقة شعورك. وستندهش عندما تجد نفسك قادراً على عمل المزيد. بسبب المزيد من الطاقة والوضوح فى نشاطك.

والإبطاء وإعطاء الذات فترات استرخاء قصيرة عبر اليوم شيء بسيط كمبدأ، ولكنه يتطلب التزاماً. وهو التزام يستحق أن تبذل مجهوداً لأجله. والإبطاء يتضمن أن تعطى نفسك فترات مطولة أكثر من الوقت للراحة وإعادة التزود بالطاقة. وبينما يساعدك الاسترخاء القصير لأن تمضى فى يومك بشكل أكثر هدوءاً، فإنك لا تزال تحتاج لفترات من الوقت خارج نطاق العمل والمسئوليات الأخرى. وبدون هذه الفترات من الراحة، فإن الضغوط التى تخبرها نتيجة للعمل والمسئوليات تتراكم عليك دون أى تخفيف. ونوم المساء لا يمكن أن تحسبه جزءاً من وقت الراحة، فقد تنام لثمان ساعات ومع ذلك عندما تستيقظ لا تزال تشعر بالضغط والإجهاد. فأى قدر من وقت الراحة ينبغي أن تعطه لنفسك؟ خطط للآتى:

- ساعة كل يوم.
- يوم كل أسبوع.
- أسبوع كل ١٢ إلى ١٦ أسبوع.



وإذا لم يكن لديك مجال للاختيار لتأخذ ٤ أسابيع راحة من العمل كل عام (فمتوسط الوقت للعمال الأمريكيان أسبوعان)، حاول على الأقل أن تحصل على بضعة أيام للإستراحة كل ثلاثة إلى أربعة أشهر، حتى لو كان هذا الوقت غير مدفوع الأجر. وخلال فترات الراحة تحرر من كل المهام التي تعتبرها عملاً، واطرح كل المسؤوليات جانباً، ولا تجب على الهاتف إلا لو كان الطالب شخصاً تسعد لسماع صوته. وهناك ثلاثة أشكال من وقت الهدوء هذا، وكل منها له دور مهم في تنمية أسلوب حياة هادئ، وهى: وقت للراحة (rest time)، ووقت الاستجمام (Recreation)، ووقت للعلاقات الاجتماعية (Relationship)، ومن المهم أن تعطى لنفسك الوقت الكافى من هذه الأنواع الثلاثة لتستمتع بها. ويمكن جمع وقت الاستجمام والعلاقات الاجتماعية معاً. وعلى أية حال فمن المهم أن تستخدم وقت الراحة لأجل الراحة وليس لأى شىء آخر.

- **وقت الراحة:** مخصص للاسترخاء فقط. إنه الوقت الذى تطرح فيه كل أنشطتك جانباً وتسمح لنفسك أن تكون على طبيعتها فقط توقف عن العمل ودع نفسك تستريح كلية. ووقت الراحة يمكن أن يتضمن الاضجاع على أريكة دون عمل شىء، أو التأمل الهادئ، أو أن تستلقى وتنحنى للوراء، أو أن تستمع لموسيقى حاملة، أو أن تغطس بحوض استحمام ساخن، أو أن تغفو قليلاً بمنتصف يوم العمل. ومفتاح وقت الراحة هو أنه بالأساس سلبي. بحيث تسمح فيه لنفسك بأن تتوقف عن العمل والإنجاز وتترك نفسك على طبيعتها. إن المجتمع المعاصر يشجعك على الإنتاجية دوماً، والمزيد المزيد من الإنجاز كل دقيقة أثناء اليقظة. ولكن وقت الراحة وقت ضرورى لمزجه باليوم. وعندما تكون تحت ضغوط فإن ساعة من الراحة كل يوم. تفصلك عن وقت النوم. تعد شيئاً أمثل.

- **وقت الاستجمام:** يتضمن هذا الوقت الانشغال بالأنشطة التى تساعدك فى إعادة إحياء وتزويد طاقتك. ووقت الاستجمام يبهج الروح ويرقيها. وهو فى جوهره، يتمثل فى عمل أى شىء تشعر معه بالمتعة واللعب. والأمثلة على هذه الأنشطة تتضمن العبث بالحديقة (بمعنى شغل النفس على نحو غير مجد، أو قراءة رواية، أو مشاهدة فيلم،

أو المشى، أو أخذ رحلة قصيرة، أو خبز رغيف عيش، أو صيد سمك). ووقت الاستجمام يمكن أن يكون خلال أسبوع العمل، ولكن من المهم أن تأخذه بفترة عطلتك عن العمل. ومثل هذا الوقت يمكن أن تقضيه بمفردك، أو مع آخرين.

**- وقت العلاقات:** إن هذا الوقت يكون عندما تطرح كل أهدافك الخاصة جانباً وكذا مسئولياتك من أجل الاستمتاع بالتركيز على وجودك مع شخص آخر - أو في بعض الحالات مع مجموعة من الأفراد. وهدف هذا الوقت هو احترام علاقاتك مع رفاقك، وأطفالك، وأفراد عائلتك الممتدة وحيواناتك الأليفة وغيرها. وانسى السعى وراء أهدافك الخاصة لفترة. وإذا كانت لديك أسرة، فإنك تحتاج لأن توزع هذا الوقت بالتساوى مع قرينك على حدة، ثم مع أطفالك على حدة، ثم مع كل الأسرة معاً، ثم مع الأصدقاء. وإن كنت أعزب (غير متزوج) ولديك شريك، فإنك تحتاج هذا الوقت لتوزعه بحكمة بين رفيقك وأصحابك. وعندما تمشى الهوينا وتصنع وقتاً مع الآخرين، فأنت لا تتجاهل حاجاتك الأساسية من العواطف والمشاعر، والألفة والمودة، والتقارب، والصدق، والمؤازرة. وإشباع هذه الحاجات الأساسية مسألة حيوية تماماً لصحتك العامة. وبدون تكريس هذا الوقت الضروري مع علاقاتك المهمة. فإنك ستعاني أنت ومن معك على حد سواء. ولكن كيف تسمح لنفسك بقضاء (كل هذه الأوقات الثلاثة) بحياتك؟ إن هذا يتطلب منك التزاماً أصيلاً لإقامة حياة أبسط، بغض النظر عما يفعله جيرانك، وأصدقائك، وباقي أفراد العالم. وبينما يبدو التآني لعمل وقت الراحة والاستجمام والعلاقات مسألة تتحداك في البداية، فإنه يميل لأن يصبح فيما بعد أيسر وأكثر إثابة كلما مضى الوقت. ولبعض الناس فإن الالتزام بهذه الأوقات يترجم لقرارات على أساس أن ربح المال أقل أهمية من أسلوب الحياة الأبسط ولكن الأكثر توازناً وهذا هو الأهم. وقبل أن تفكر في ترك عملك الحالي، خذ في اعتبارك على أية حال إمكانية تحولك للتركيز على الحياة. وكيف تحيا. وهذا في مقابل الإنجازات والإنتاجية. ما الذى تقوم به بالفعل. فى إطار موقف حياتك الحالي.

## التمارين الجسمانية

كما أن النظام الغذائي والاسترخاء مهمان في حياتك، فالتدريبات الجسمانية المنتظمة على نفس القدر من الأهمية لصحتك العامة الجسمانية والوجدانية. وهذا يبدو واضحاً تقريباً، حيث إن التدريبات أصبحت تمثل جزءاً كبيراً من الثقافة الحديثة عما كانت بالعقود الماضية. وعلى الرغم من هذا فإن الأمر لم يكن كذلك دائماً. فحتى القرن العشرين كانت فكرة تخصيص وقت يومي للتمارين مسألة تبدو غريبة بالفعل. وبالنسبة لمعظم الناس، فالوجود الأساسى يعتمد على أنشطة بدنية متنوعة. ففي أوقات ماضية، وبالدول النامية حتى وقتنا هذا، يعتاد الأفراد المشى لمسافات طويلة للحصول على حاجاتهم وإجهاد أنفسهم لأشباع الحاجات الأساسية كالطعام والتدفئة والملبس. والأمر ليس كذلك بالمدن الحديثة المتقدمة تكنولوجياً، حيث نجلس أثناء العمل وأثناء التنقل والترحال وأثناء أوقات الفراغ أمام التلفاز أو الكمبيوتر، ومسألة الوزن الزائد لم تعد مشكلة في بعض مناطق العالم، ولكنها تؤثر في أكثر من ٦٠٪ من البالغين الأمريكيين. ومع أسلوب الحياة كثير الجلوس تأتي أمراض مزمنة مرتبطة بالضغط، كأمراض الأوعية الدموية خاصة. وقد تطور الجسم الإنسانى عبر مليون عام مضت، بما يلبي مطالب البيئة المادية. وهو يعمل على النحو الأمثل عندما يستخدم بشكل متكرر. والنشاط الجسمى المتكرر يبطل النزعة للتوتر، كما أنه سيساعدك على الشعور بالهدوء أكثر خلال اليوم. وأى شكل من أشكال الضغط والتوتر ينتج حالة من النشاط الفسيولوجى أو الوظيفى والتي تعد الجسم للقتال أو استجابة القتال. وهذا يزيد من يقظة الجهاز العصبى ومن الأدرينالين الذى يبحث بشكل طبيعى عن مخرج من خلال النشاط الجسمى. وعندما لا نفعل شيئاً فى الاستجابة لهذه الحالة من النشاط، فإن الطاقة تنفجر داخلياً وعادة ما تدفع مستوى النشاط الوظيفى الداخلى لمستويات أعلى من التوتر. وأحد سبل تقليص مثل رد الفعل هذا هو أن نصبح نشطين جسمانياً خاصة عندما نشعر أننا فى حالة من الضغط العالى. وفى الحقيقة، فإننا نحاط بسياج قبل أن نفعل هذا. فإذا وجدت نفسك تشعر بالتوتر فى موقف ما حيث لا تستطيع

الفكاك منه بشكل طبيعى (كالوقوف فى طابور أمام محل بقالة، أو عند الأكل بمطعم، أو أثناء القيادة على الطرق السريعة) فاسمح لنفسك أن تفعل أى شىء يمكن أن تفعله قريباً. وانقل نشاطك الداخلى نحو الخارج بدلاً من أن تمتصه. وإذا قررت أن تتدرب جسمانياً، فخذ فى اعتبارك ما إذا كنت مستعداً تماماً لذلك، وظروفك الجسمانية الخاصة تحدد كم ومستوى التدريب الذى يجب أن تأخذه على عاتقك. وإذا لم تكن معتاداً على التدريبات (خاصة إذا كنت تعاني من آلام بالصدر، أو من داء السكر، أو من ضغط دم عال) فعليك أن تستشير طبيبك قبل أى برنامج تدريبي. حيث يمكن أن ينصحك طبيبك ببرنامج مناسب لاحتياجاتك حصرياً. وحاول التدريب بشكل تدريجي، وإذا كان الأمر غريباً عن نظامك وبعيداً عما هو مألوف لديك، فيمكنك أن تبدأ بالمشى لمدة ثلث أو نصف ساعة كأساس يومياً وبالتدريج زد من مستوى تدريبك. فمثلاً لو بدأت بدقيقتين إلى ثلاثة من المشى الهادئ أو ركوب الدراجة، ابدأ بعد ذلك بزيادة فترة تدريبك اليومي دقيقة فى المرة، وتذكر أن تتوقف وتستريح كلما شعرت بالحاجة لأن تسترد أنفاسك.

## اختيار برنامج تدريبي

هناك العديدة من أشكال التدريب لتختار منها. فأى شكل تختاره يعتمد على أهدافك. وللعديد من الأفراد تعد تدريبات الأيروبيكس (الخلاء) مؤثرة جداً فى تقليل تأثيرات الضغط. والأشكال المألوفة من الأيروبيكس تتضمن الجرى وركوب الدراجة، والمشى السريع، ونط الحبل، والتجديف، والعجلة الثابتة، والسباحة الحرة، وأشكال متعددة أخرى يمكن أن تجدها بصالات الجمنازيوم أو النادي الصحى حيث تقيم. وتدريبات الأيروبيكس تتطلب نشاطاً ثابتاً لعضلاتك الكبيرة. إذ تقلل من توتر عضلات الهيكل العظمى وتزيد من تكيف الأوعية الدموية. ومن قدرة الجهاز الدورى على ضخ الأكسجين لأنسجتك وخلاياك بكفاءة أكبر. ووراء الأيروبيكس المناسبة قد يكون لديك أهداف أخرى من أخذ التدريبات. فالتدريبات بيقظة كما يحدث فى اليوجا بأنواعها (hatha, taichi) يمكن أن تزيد طاقتك وتساعدك على الشعور بحرية أكبر وقدرة أكثر



على تمديد جسمك. والتدريب المتكرر على اليوجا بنوعيتها السابقين مهم خصوصاً في توحيد الجسم والعقل والروح، ويمكن أن يزيد من اتصالك بأعماقك الداخلية. ولو أن تمديد العضلات مهم، فقد تحتاج لأن تتضمن في تدريباتك ما هو متعلق بتعديل الوزن وتدريبات القياس المتساوى في برنامجك. (تحذير: إذا كنت تعاني من مرض قلبي أو اختناق بالصدر، فعليك أن تتضمن في برنامج خاص لتعديل الوزن أو بناء الجسم). وإذا كانت الألعاب الاجتماعية مهمة بالنسبة لك فليكن التنس أو الجولف أو الفريق مثل كرة السلة أو القدم، قد تكون مثالية بالنسبة لك. وألعاب الفريق قد تكون مثيرة وممتعة على الرغم من تركيزها على الذات والمنافسة، إلا أنها ممكن أن تُعلى من قيم التعاون والعلاقات البينية وهي جزء من الوعي الجديد البازغ للأرض. والتدريبات التي تتضمن تمديد الجسم كالرقص واليوجا تعد مثالية في تنمية مرونة العضلات. وإذا أردت أن تفقد وزنك، فإن المشي وركوب الدراجة قد يكون الأكثر تأثيراً بالنسبة لك. وأخيراً، إذا أردت أن تخرج فقط للطبيعة فحاول أن تقوم بنزعة طويلة، فالمشي الصارم كما يحدث بنادى (serra) يمكن أن يزيد من القوة والجلد. ويجد العديد من الأفراد أنه من المعين تنويع نمط التدريبات المؤداة. فالتبديل بين شكلين أو أكثر من التدريبات يشار إليه أحياناً بالتدريبات المتقاطعة. والتدريبات المتقاطعة تساعدك في زيادة حالة التوازن والتوافق بتدريب مختلف مجموعات العضلات. والتركيبية الأكثر شيوعاً تتضمن عمل تدريبات الأيروبيكس مثل المشي البطيء وركوب الدراجة ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع، وأى تدريب اجتماعي آخر كالجولف أو بناء الجسم كمرتين أسبوعياً. والحفاظ على برنامج يتضمن نمطين متميزين من التدريبات يحمي كليهما من أن يصبح مملاً. والتدريب يجب أن يكون مثيراً وممتعاً، فمن المهم أن تجعله ممتعاً حتى تتمكن من ممارسته باستمرار. وهناك طرق عديدة لعمل هذا فإن كنت ليس محدوداً بالمكوث بالمنزل، فحاول أن تخرج بالخارج، بحيث تفضل المكوث بمشهد طبيعي جذاب، كحديقة مثلاً. وإذا كنت تقوم بعمل تدريب فردي كالسباحة أو ركوب الدراجة أو المشي، فلتري ما إذا كان ممكناً أن تصطحب أحد الأفراد لبعض الوقت. وإذا أردت أن تتدرب بمنزلك لمحددات شخصية أو جوية فإلعب موسيقى أو شاهد فيديو أثناء قيادتك لدراجتك الثابتة. أو لتأخذ أداتك السمعية المحمولة أثناء الجرى أو ركوب الدراجة بالخارج.



## خطوط مرشدة للبدء فى برنامج تدريبي

إذا لم تكن قد مارست التدريب الجسماني بعد، فمن المهم ألا تبدأ بشكل سريع جداً أو قاس جداً. فالبدء على هذا النحو ينتج عنه شعورك بالإجبار والإكراه قريباً بما يجعلك تقلع عن فكرة الاستمرار فى برنامج تدريبي منتظم. وعندما تبدأ فى البرنامج التدريبي، فاتبع الخطوط المرشدة التالية:

- اقترب من التدريب بشكل تدريجي. ضع أهدافاً محددة فى البداية، كالتدريب عشر دقائق (أو حتى تشعر بالإجهاد) فترة الأسبوع الأول ثم أضف خمس دقائق لتدريبك بكل أسبوع تال حتى تصل إلى ثلاثين دقيقة أو نصف ساعة.

- تجنب التدريب الذى يكون عسيراً فى البداية. فالأوجاع والآلام طبيعية، إن لم تكن تألف هذه التدريبات، وبعد ذلك ستزول. وبعد ممارسة المزيد من التدريبات ستستمتع بها أكثر من ذى قبل. ومبدأ مهم عليك أن تحتفظ به فى عقلك، وهو أنك عندما تشعر أنك متعب جداً من التدريب فاعلم أن هذا التدريب ينتج طاقة. وعندما تشعر بأنك متعب من التدريب فاعلم أن ذلك غالباً ما يضيف المزيد من الطاقة.

- أعط نفسك فرصة أو فترة للتدريب لمدة شهر. واعقد التزاماً مع نفسك للبقاء فى برنامجك لمدة شهر، برغم الآلام والأوجاع والكسل وسائر أشكال المقاومة الأخرى. وبحلول نهاية الشهر الأول فقد تبدأ فى الشعور بميزات مناسبة لعمل التدريب بدافع ذاتى منك. وكن على وعى بأن الوصول لمستوى عال من الصحة والتوافق الجسمى يأخذ من ثلاثة إلى أربعة أشهر.

- حاول التركيز على عملية التدريب بدلاً من التركيز على المنتج نفسه. ولترى ما إذا كنت ستستمتع بمظاهر التدريب الملازمة له فى حد ذاته. ولو أن المشى أو ركوب الدراجة هو ما تفضله، فإن ممارسته فى بيئة طبيعية سيساعدك، والتركيز على التنافس مع الآخرين - أو مع الذات - قد يكون مفيداً فى الألعاب التنافسية، ولكنه أقل فائدة بالنسبة للاستشفاء الذاتى والسلام الداخلى.

- قم بعمل تسخين أو إحماء (تهيئة). تماماً مثلما تحتاج سيارتك للتسخين قبل أن تقودها، فكذلك جسمك يحتاج للتهيئة تدريجياً قبل الاندماج في التدريب النشط. وهذا مهم بشكل خاص لو أنك فوق الأربعين. والتمدد ليس محتملاً أن يكون الأفضل في التهيئة، وأفضل تهيئة هي بضع دقائق من الحركة البطيئة، حيث تدريبات أقل حدة مما ستفعله فيما بعد.

- بعد تدريب قوى، أو نشيط، يكون من المهم أن تعطى لنفسك بضعة دقائق لتهدأ فيها. فالمشى هنا وهناك لدقيقتين أو ثلاث سيساعدك في استعادة الدم من محيط العضلات إلى باقى جسمك. وتجنب الإيقاف المفاجئ للتدريب.

- تجنب التدريب بعد الأكل مباشرة، فانتظر لساعة قبل البدء في التدريب. ولو كان ممكناً لا تأكل إلا بعد ساعة من التدريب.

- زد سوائل جسمك. فهي فكرة جيدة أن تأخذ ثمانية (أونس) (\*) أكواب من المياه قبل التدريب. فإذا أخرجت عرقاً جيداً، فخذ كوباً من الماء أو العصير بعدئذ.

- تجنب التدريب عندما تشعر بالمرض أو بالضغط والتوتر الزائد، وعندها حاول ممارسة تقنية استرخاء عميقة. وثق فيما يخبرك به جسمك، فخذ في اعتبارك سرعة وحدة التدريب المناسب لك.

- توقف عن التدريب إذا خبرت أية أعراض جسمية مفاجئة وغير مفسرة.

- إذا وجدت نفسك تشعر بملل وأنت تمارس التدريب بمفردك، فابحث عن شخص ترافقه. أو ابحث عن شكل تدريبي يحتاج شريكاً.

---

(\*) الأونس: وحدة وزن = ٢٨ جم تقريباً. (المترجمة)

- إن التدريب يحتاج لانتظام وتركيز واستمرارية كافية ومناسبة وذلك للحصول على أمثل وأفضل ما فيه من مميزات. وأيا كان الطريق الذي تختاره للتدريب، خذ في اعتبارك الاندماج فيه من عشرين دقيقة لساعة على الأقل، أربع إلى خمس مرات بكل أسبوع. وفوائد الأيروبيكس في المشي مثلاً يمكن الحصول عليها من خلال عشرين دقيقة. وفوائد المشي الخفيف قد تتطلب التزاماً بممارستها من خمس وأربعين دقيقة إلى ساعة.

## الاستنتاج

نحن نعيش مجتمعاً يعتنى فيه الأفراد بعرباتهم ومنازلهم أكثر من اعتنائهم بأجسامهم. والسباق المحموم بالحياة مع متطلباتها التي يكتظ بها الكوكب تسهم في نشر الضغط والقلق والتوتر بشكل وبائى. وهذا الضغط يظهر بأشكال متنوعة: كالأمراض، أو السمنة، أو الإدمان بكل أشكاله، أو النزاع بين الأفراد، أو الجريمة، أو الضيق العام. وعندما نتعهد أن نعتنى بجسمك، فأنت تقوم بوفقة لأجل إقامة مجتمع من نوع مختلف. حيث الصحة، والكل المتسق، والسلام الداخلى كلها أشياء قيمة أو ذات قيمة. وعقد مثل هذا الالتزام يساعد في إحداث السلام على الأرض، فالسلام الاجتماعى يبدأ بالصحة والسلام الداخلى بكل فرد. فخذ في اعتبارك الأفكار المتنوعة والتدريبات المقدمة فى الغذاء الواعى، والاسترخاء، والتدريبات الجسمانية. وفكر فى أيها تكون مستعداً للبدء به كجزء من حياتك اليومية.



## الفصل الثانى والعشرون

### مزاولة التأمل

إن ممارسة التأمل المنتظم تعد واحدة من أكثر الطرق تأثيراً فى رعاية وتهذيب السلام الداخلى. والتأمل ليس ذا فائدة شخصية فحسب، ولكنه يساعد على أن تكون نموذجاً يحتذى من المحيطين بك. وعندما تهْدَى من عقلك الذى لا يهدأ، تشعر بشكل طبيعى أنك ميال أكثر لإقامة السلام فى كل علاقاتك. والتأمل يتجانس مع رغبتك فى أن تجعل حياتك أكثر بساطة وخالية من العوائق. وفى النهاية فإن التدريب على التأمل سيساعدك على أن تترك عقلك الشرطى وتحاذى نفسك مع السلام والحكمة والرحمة والشفقة التى هى فى أعماقك. وكما تم التركيز عليه سابقاً فإن هذا المظهر لأعماقك الداخلية متصل بشكل مباشر بالذكاء الأعلى فى الطبيعة وفى الكون. وكان معتقداً فى العصور القديمة أن التأمل بمثابة طريقة يتجاوز بها الإنسان همومه ويعيد بها اتصاله بالبعد الروحانى فى الحياة. ولآلاف السنين اعتقدت الفلسفة الشرقية أن أصل معاناة الإنسان يقع فى أفكاره وردود أفعاله الآلية المشروطة. فعندما نرجع خطوة للوراء ونشاهد ببساطة نماذج ربود أفعالنا الفكرية، نكون حينها قادرين على أن نحرر أنفسنا من المعاناة. وبالأخذ فى الاعتبار المنظور الشرقى، يعد التأمل طريقة مكافئة بشكل ممتاز لعملية تحررنا من المعاناة التى نخلقها بداخل عقولنا. والصوفية المسيحية قد جربت التأمل أيضاً عبر القرون. فكيف يساعد التأمل فى تحررنا؟ بإيجاز، يحدث هذا من خلال توسيع وعينا وإدراكنا. والوعى يمكن أن يُعرَف على أنه الحالة النقية الصرفة غير المشروطة من الشعور الذى نخبره جميعاً. إنه يوجد فى العمق مع، بل وأدنى



مرتبة من النماذج المشروطة لتفكيرنا ومشاعرنا والتي يعاد تنشيطها عندما نتعلم عبر الحياة. وهذا الوعي متاح لنا بشكل دائم، إلا أنه يكون محجوباً معظم الوقت بتيار أثره الذهنية وريود الأفعال العاطفية والتي تؤلف جميعها في العادة خبرتنا اللحظية من دقيقة لأخرى. وفقط عندما نصبح أكثر هدوءاً وسكوناً. وفقط عندما نكون على طبيعتنا بدلاً من الكفاح لعمل أى شىء. يستطيع عقلنا أن يهدأ ويعود لجادة صوابه بما يسمح لهذا الوعي المتراكم غير الفوضوى بأن يعود للظهور ثانية.

ولكى نوسع أو نطلق سراح وعينا فإن هذا ببساطة يعنى أن نسمح لأنفسنا بأن نهدي ونسكن بدرجة كبيرة. لأن الوعي يقع على سلسلة متصلة، ومن الممكن أن ندخلها بدرجات. ولغتنا في الحقيقة تشير إلى درجات متنوعة من الوعي بتغيرات مثل "صغر العقل" وكبر العقل وطريقة أخرى لفهم درجات الوعي تكون من خلال مفهوم العمق، كما نوقش بالفصل التاسع. والوعي الأكبر مرتبط بعمق أكبر. والتفكير الذى يرتبط بوعي أقل يوصف بالضحل أو البسطخى، بينما المرتبط بالوعي الأعمق يوصف بالتفكير العميق. ووراء هذا حالة يتجاوز فيها الوعي التفكير ككل. حيث تلاحظ ببساطة أفكارك دون أن تتفاعل معها. وفي النهاية فلاحود لعمق أو اتساع الوعي الكامن. وبينما يكبر وعيك، فمن الممكن أن يستمر فى الاتساع أو التعمق بشكل غير محدود. وتذكر أن أعمق وعى بداخلك يمثل متصلاً أو جسراً من الخبرة بينك وبين الوعي العالمى أو الكونى. (وإن بدا هذا حديثاً غير ذى دلالة شخصية بالنسبة لك، فتدبر فى حالتك عندما تتصل بالله أو الرب وتطلب منه المعونة، فمثل هذه الحالة من الوعي والشعور هى المقصودة هنا). وعند المستوى العميق يتصل وعيك الفردى بوعي أرحب لا حدود له - أو بفيض من وعى أرحب لا محدود - تماماً كقطرة متصلة بمحيطها الكامل. وكلما وسعت أو عمقت وعيك الشخصى، كلما بدأت فى المشاركة بدرجة أكبر بهذا الوعي الكونى الأرحب. وتذكر أنه ليس لديك أى شىء توسع به وعيك، إنه شىء يحدث بشكل طبيعى عندما تصبح هادئاً وساكناً فالتأمل إذن طريقة فعالة فى توسعة وتعميق الوعي. فهى تتيح لك أن تسترخى خارج النماذج المشروطة من الشعور والتفكير بشكل كاف لتعيش خبرة بزوغ مستويات أعمق من الوعي بداخلك. وأعمق حالات وعيك وشعورك هى لا شىء

يمكنك أن تخشاه، فهي بشكل طبيعي تتجاوز أو تسبق الخوف نفسه. وعندما تعيش خبرة الوعي الأكثر اتساعاً، فإنك تشعر بشكل أعمق بالسلام. وخارج هذا المكان من السلام الداخلى يمكن أن تظهر حالات أخرى غير شرطية كالحب غير المشروط، والحكمة، والبصيرة العميقة، والشعور بالمتعة. وهذه الحالة من السلام الداخلى هي شىء لا تحتاج لأن تنميه. فدائماً هي بداخلك، متاحة عندما تهدأ وتسكن بشكل كاف يسمح لها بالظهور. والتدريب على التأمل هو الطريق المباشر لحدوث هذا. والتدريب على التأمل يسمح لوعيك بأن يمتد عند نقطة أرحب من ربود أفعالك الفكرية والعاطفية المشروطة. ولناخذ الخوف، على سبيل المثال، فعندما يصبح وعيك أرحب من خوفك، عندها لن يستطيع الخوف أن يمسك بل ستكون قادراً على الوقوف خارجه ومجرد مشاهدته. وستعرف فى جزء من شعورك أن هناك جزءاً أرحب من أفكارك المحدودة. وكلما استمررت فى التدريب على التأمل واتساع دائرة وعيك المستقبلى، كلما أصبح من الأيسر عليك، على أساس خام ومتطور أن تلاحظ تيار الأفكار والمشاعر التى تكون خبرتك. وفى نهاية الأمر ستصبح أقل عرضة لأن يغزوك الخوف وتضل طريقك بسببه. والميزة الأخيرة للتدريب على التأمل هي تنمية الرحمة والشفقة تجاه الذات والغير. فالعقل يستخدم بشكل ثابت أفكاره وربود أفعاله الآلية للحكم. وعندما تصبح أقل عرضة لأن تغزوك ربود أفعالك فإن ذلك يسمح لك بالحرية التى تجعل إصدارك للأحكام أقل. وعلى الرغم من بقاء مشاعر مثل الخجل، والشعور بالذنب، وتأنيب الذات وكذلك الغضب والحكم على الآخرين، واستمرارها فى الظهور. فإنه يمكنك بدلاً من هذا مشاهدة هذه المشاعر، والسماح لها بأن تمضى، وتنمى توجهاً نحو اللطف والشفقة والرحمة. والجنس البشرى شفق ورقيم بطبيعته، عندما يكون قادراً على أن يسمو فوق الأفكار والمشاعر المشروطة البادية والتى يكتسبها عبر حياته. والتدريب على التأمل والتحرك نحو الموقف من أجل متابعة عقلك الخاص سيساعدك فى رعاية وتنمية رحمتك وشفقتك الداخلية. وفى النهاية فإن التدريب على التأمل لا يكون لأجل منفعتك الشخصية فحسب. إذ هو يساعدك فى الحصول على سلام أكثر والمزيد من الرحمة والشفقة تجاه العالم. خاصة الأسرة، الأصدقاء، والآخرين فى محيط تأثيرك وبرعاية وتشجيع

السلام الداخلى، فإنك تنقل السلام للآخرين. وأكثر من هذا، فبتهدئة عقلك تضع نفسك أكثر على مقربة من مصدر الحكمة والتوجيه المتجاوز للأنا (أو الذات) الخاصة بك. وهذا المرشد أو الموجه المتصاعد بداخلك، سيخدم حاجاتك الخاصة، فمثلاً، سيقول لك ما الوظيفة المناسبة التى ينبغى أن تأخذها، أو كيف تخرج من صراع فى علاقاتك مع الأشخاص. وعلى أية حال، فقد يفرض عليك أيضاً أن تشارك فى شيء أكبر من ذاتك، أن تقدم مساهمة تتجاوز بها حاجاتك الشخصية. والتوجيه الذى قد تشعر به من اتصالك بالكون الأرحب ليس دائماً لأجلك، فقد يطلب منك أن تظهر عزماً أعلى وتطلب مقاصد أكبر (وهذه الفكرة ستناقش مستقبلاً بالفصل الأخير بهذا الكتاب، بادر بالفعل).

## تعلم التأمل

إن تعلم التأمل يتضمن على الأقل أربعة مظاهر متميزة:

١- أن تأخذ موقفاً ملائماً.

٢- أن تتعلم تقنية ملائمة.

٣- أن تنمى انتباهك ووعيك.

٤- أن تستمر فى التدريب على التأمل.

ويصف الموقف الملائم أو الصحيح حالة العقل التى تجلب معها التأمل. ومثل هذا التوجه يتطلب وقتاً كي ينمو. ولحسن الحظ فإن التدريب على التأمل نفسه يساعد فى تعلم هذا التوجه الصحيح. أما التقنية الملائمة.. أى الصحيحة فتتضمن تعلم أساليب خاصة من الجلوس وتركيز الوعى لتيسير التأمل، وأوج التوجه الصحيح والتقنية الصحيحة هو يقظة ووعى العقل. بمعنى القدرة على مشاهدة وملاحظة التيار المستمر من الخبرة. أما الاستمرار فى التدريب فيتضمن أن تلتزم مع نفسك التدريب على التأمل بانتظام، على أساس يومى. وهذا يتضمن نظاماً فى البداية، ثم يصبح أيسر مع

الوقت كنتيجة لفوائد التأمل المصاحبة له. ويعرض هذا الفصل فقط بإيجاز وبساطة مقدمة في التأمل. وقد تكون على ألفة بالتأمل بالفعل، وتدريب عليه منذ فترة طويلة. أما إن كنت لا تألفه وتتطلع للمزيد من التفصيل عنه وتعلمه، فانظر بكتاب جون كابات زن المذكور سابقاً وستجد أقراصه المدمجة متاحة على موقع. (mindfulnessstape.com). ومن الكتب الشهيرة الأخرى "التأمل للمبتدئين" (٢٠٠٤) لچاك كورنفيلد، و"هدى من عقلك القلق" (٢٠٠٤) لچيفرى برانتلى، و"٨ دقائق تأمل" (٢٠٠٤) لفكتور دافش.

## ١- الموقف الملائم أو التوجه الصحيح

إن الموقف أو التوجه يعنى أن تأخذ مسألة التأمل بجدية. وفى الحقيقة، فإن رعاية وتنمية التوجه الصحيح جزء من التدريب. ونجاحك وقدرتك على المواظبة على التأمل يحددها على المدى البعيد مدخلك المناسب إليه. والمظاهر الستة التالية من التوجه الصحيح تعتمد على كتابات چون كابات زن، المعلم البارز فى مجال التأمل. وإن كنت جاداً فى أخذ التدريب على التأمل بانتظام على عاتقك، فستحتاج لأن تراجع كتبه: "معيشة كارثية بأكملها" (١٩٩٠)، و"شعورنا الآتى" (٢٠٠٥). والمظاهر الستة هى:

## - العقل المبتدئ

لاحظ خبرتك الآنية المستمرة دون أن تصدر أية أحكام، أو مفاهيم مسبقة، أو إسقاطات، وهذا غالباً ما يشير إلى "العقل المبتدئ". وهو فى جوهره، عبارة عن إدراك شىء بوجهة نظر نقية، كما لو كنت تراه لأول مرة.

## - عدم الجهاد أو الكفاح

إن أغلب ما تفعله خلال يومك يكون موجهاً بهدف. أما التأمل فليس كذلك. على الرغم من أنه يأخذ مجهوداً فى التدريب عليه. فإنه لا يوجد هدف فى التأمل سوى التأمل ذاته.



## – القبول

إن القبول يضاد الجهاد. فبينما أنت تتعلم أن تكون ببساطة مع ما تخبره في لحظة ما، أى أن تعيش خبرتك اللحظية ببساطة، فأنت بذلك تنمى القبول. والقبول لا يعنى أن عليك أن تحب أو تتقبل كل ما يمر بك. فمثلاً التوتر والألم. يعنى ببساطة إرادتك فى التقبل دون محاولتك لدفع هذا الشيء عنك.

## – عدم الحكم على الشيء

شرط ومتطلب أساسى للقبول (وكذلك للعقل المبتدئ) هو عدم إصدار أحكام. ولتتدرب على التأمل، فمن المهم أن تبتعد بعض الشيء عن عملية إصدار أحكام. وببساطة لاحظ أحكامك الداخلية دون أن تتفاعل معها. ودون أن تحكم عليها وبدلاً من هذا، حاول تنمية عملية تعطيل إصدار الحكم: فراقب ما يمر بك بما فى ذلك أفكارك التى تحكم بها على نفسك.

## – الثقة

توجه آخر مهم يساعدك فى التأمل هو وجود ثقة أساسية فى نفسك. فاحترم قدراتك الطبيعية وردود أفعالك ومشاعرك بغض النظر عن المرجعية أو عما يفكر فيه الآخرون أو يقولونه. إنه أنت المسئول عن خبرتك وليس أى شخص آخر. ولكى تعتنق هذه الخبرة تماماً، فأنت تحتاج لأن تثق بها. فالثقة فى بصيرتك وحكمتك ستساعدك فى تنمية الرحمة والشفقة تجاه ذاتك وتجاه الآخرين أيضاً.

## – الالتزام وتنمية الذات

إن التزاماً قوياً يجب أن تقوم به مع نفسك، مع التنظيم والمواظبة، يعد مسألة ضرورية لإقامة وتأدية تدريبات التأمل. وبينما يبدو التأمل بسيطاً للغاية نظرياً،



إلا أنه لا يكون ميسراً دائماً لتطبيقه. ذلك لأن عملية تعلُّم إعطاء قيمة للعمل على أساس منظم، يتطلب تعهداً والتزاماً في غمرة الحياة بالمجتمع لتوجه بقوة نحو العمل. وعدد قليل منا ينمو بقيم تحترم عدم الكفاح (أو لا تركز على النضال والعمل في الحياة). لذلك فتعلم ممارسة نشاط دون أن يكون موجهاً نحو هدف، (كالتأمل - هنا)، حتى ولو لثلاثين دقيقة يومياً، يتطلب التزاماً ونظاماً. وهذا الالتزام مشابه لما يتطلبه التدريب الرياضي. فأنت لا تتدرب فقط عندما تشعر بذلك، أو عندما يكون لديك وقت لذلك، أو عندما يرغب الآخرون في مشاركتك. ولكن التعهد بالتدريب يتطلب رياضات لتتدرب عليها كل يوم، بغض النظر عن الشعور حيال ذلك، أو الشعور اللحظي بالإيجاز. وإذا أردت أن تقيم وترسخ تدريب التأمل، فمن الأفضل أن تتأمل بغض النظر عن شعورك بمحبته أو لا. وبغض النظر عما إذا كان ملائماً أو لا. فست إلى سبع دقائق كل أسبوع مسألة جيدة، على الأقل لمدة شهرين. (وإذا وجدت أنك غير قادر على التأمل، وهذا ما يحدث غالباً في البداية، فلا تعاقب نفسك، فقط ابذل قصارى جهدك). وفي نهاية هذا الوقت السابق، إذا تدربت بانتظام، فستصبح العملية كما العادة بالنسبة لك. وبشكل كاف ستصبح بمثابة إثابة وتدعيم لذاتك أن تمارسها باستمرار وتتدرب بشكل أيسر. وخبرة التأمل تتنوع من جلسة إلى جلسة: حيث تشعر ببعض الجلسات أنها جيدة، بينما يبدو البعض الآخر عادياً، والبعض الآخر يصعب القيام به. ولكن عليك ألا تناضل من أجل شيء، فتعهد طويل الأمد على التدريب المنتظم للتأمل سيحول حياتك بشكل أساسي. وبدون أن تغير الأحداث التي تقع لك في حياتك، فإن التأمل سيغير علاقاتك بكل شيء تخبره، على مستوى عميق. ويعتقد معظم الأفراد أن العمل الدؤوب لإقامة تدريب التأمل والحفاظ عليه يستحق المجهود المبذول من أجله.

## ٢- التقنية الملائمة: الخطوط المرشدة للتدريب على التأمل

هناك تقنية معينة للتأمل الصحيح. فمن المهم أن تجلس في وضع صحيح منتصب القامة سواء كان ذلك على الأرض أو على مقعد، وظهرك في وضع عمودي مستقيم. ويبدو أن هناك طاقة معينة تحاذي وضع الجسم وتحدث عندما تجلس منتصباً وهذا لا يحدث عندما تجلس بانحناء على الكرسي، على الرغم من أن الانحناء مناسب للأشكال

الأخرى من الاسترخاء. كذلك فمن المساعد غالباً أن ترخي عضلاتك القوية قبل أن تتأمل. وتاريخياً، يُعدّ الغرض الرئيسى من جلسة اليوجا هو تحقيق الاسترخاء وتوازن طاقة الجسم قبل التأمل. والخطوط الموجهة التالية تهدف لمساعدتك فى عمل تدريب التأمل بشكل أيسر وأكثر فعالية.

- أوجد لنفسك بيئة هادئة. وافعل ما تستطيعه لتقلل من الضوضاء الخارجية والعناصر المربكة. وإذا لم يكن هذا ممكناً بشكل كامل فاستمع لتسجيل صوتى من أصوات مصطفة أو طبيعية، كصوت موج المحيط الذى يكون عادة خلفية جيدة.

- خفض من توتر العضلات. إذا كنت تشعر بالتوتر، فخذ بعض الوقت (ليس أكثر من بضعة دقائق) لترخي عضلاتك. وتدريبات اليوجا أو تمديد الجسم قد تكون مساعدة فى ذلك. والسلسلة التالية من تدريبات الرأس والرقبة قد تكون أيضاً مساعدة. اجعل ذقنك تلمس صدرك ببطء ثلاث مرات. احنى رأسك للوراء ببطء، لكى تفرد رقبتك خلفاً عند ظهرك، ثلاث مرات. احن رأسك على كتفك الأيمن ثلاث مرات. احن رأسك على كتفك الأيسر ثلاث مرات. أدر رأسك مع عقارب الساعة ببطء من دورتين إلى ثلاث دورات كاملة. أدر رأسك ضد عقارب الساعة ببطء من دورتين إلى ثلاث دورات كاملة.

- اجلس كما ينبغى: والنموذج الشرقى للجلوس هو: الجلوس مع تقاطع القدمين على الأرض تربيع مع بطانية أو وسادة تحمل عليها ردفك. وارخ يديك على فخذيك. واتكى قليلاً للأمام بحيث يصبح جزء من وزنك محملاً على ركبتيك. والآخر ردفك. أما الأسلوب الغربى فى الجلوس (والذى يفضلُه معظم الأمريكان): اجلس على مقعد مريح عمودى المسند، وقدمك على الأرض دون أن يتقاطعا ويداك على فخذيك وراحة يدك قد تكون لأعلى أو لأسفل، كيفما تفضل). وكلا الوضعين الغربى والشرقى، حافظ فيهما على ظهرك وذقنك فى وضع مستقيم دون شدهما بتوتر. ولا تأخذ وضعا محكما وغير مرن. وإذا أردت أن تنسحب أو تتحرك، فافعل ذلك وعموماً، لا تجلس منحنيًا وتحمل على رأسك، لأن هذا سيميل بك للنوم.

- اجلس جانباً على انفراد مرة لمدة عشرين أو ثلاثين دقيقة للتأمل.  
(وبالنسبة للمبتدئين قد تكون البداية من خمس إلى عشر دقائق). ولعرفة الوقت يمكنك استخدام ساعة ميكاتية. اجعلها على مقربة منك أو أدر موسيقى في الخلفية، مدة استمراريتها بعدد الدقائق التي ترغبها، لتعرف الوقت الذي تمضيه في التدريب، ولو كانت لديك ساعة حائط أمامك بما يريحك أكثر، فلا بأس. وعندما تتدرب من عشرين إلى ثلاثين دقيقة يومياً لعدة أسابيع، فقد ترغب في تجربة فترات أطول من التأمل تمتد لساعة.

- اجعل التدريب على التأمل مسألة منتظمة كل يوم. حتى لو تأملت لخمس دقائق فقط، فمن المهم أن تفعل هذا كل يوم. ومن الأفضل أن تحدد وقتاً للتدريب، مرتين يومياً مرة عند الاستيقاظ في الصباح، وأخرى بحلول المساء. فهذا أمثل، ومرة باليوم تعد حداً أدنى.

- تجنب التأمل بمعدة ممتلئة. فالتدريب على التأمل يكون أيسر إذا لم تكن معدتك ممتلئة أو إذا لم تكن تشعر بالتعب. وإذا لم تكن مستعداً للتأمل قبل الطعام، فاصبر على الأقل نصف ساعة بعد الأكل لتفعله.

- وقد يكون من المفيد أن تغلق عينيك أثناء التأمل لتقلل من المشتتات الخارجية. وبعض الأفراد على أية حال، يفتحون أعينهم قليلاً بشكل كاف لرؤية الأشياء الخارجية ولكن على نحو غامض. وهذا يمكن أن يقلل النزعة لصرف الانتباه بفعل مشتتات داخلية كالأفكار والمشاعر وأحلام اليقظة. فحاول هذا إذا كانت لديك صعوبة مع مشتتات الانتباه.

- اختر شيئاً تركز انتباهك فيه، ولا يهم ما تختار، فالقضية هي أن تجعل انتباهك مركزاً. والوسيلة الأكثر شيوعاً لهذا هي أن تتنفس في دورة تنفسية متصلة، أو تكرر شيئاً تباعاً ويسمى ذلك مانترا (mantra) وتعني ببساطة كلمة أو جملة تكررهما في صمت وتركز انتباهك عليها، مثل كلمات "واحد"، "الآن"، أو عبارات "دعه يذهب" أو "أن تكون في سلام" والتركيز الآخر الأكثر شيوعاً يتضمن تكرار موسيقى (لحن) أو أنشودة أو ترنيم أو التركيز على لهب شمعة.

- وأثناء التأمل سنجد غالباً مشتتات عارضة كالأفكار والمشاعر وأحاسيس الجسم. وعندما يحدث هذا فلا تحاكم نفسك. فقط استعد انتباهك بلطف ووداعة لما اخترت أن تركز فيه. ولو حاول شعور أو فكر غير سار أن يأسر انتباهك، فحاول تذكير نفسك بأن "هذه مجرد فكرة" أو "هذا مجرد شعور". فقط لاحظ وكن حاضراً مع الفكرة أو الشعور دون أن يأخذك معه. وبالتأكيد فهي ستحول انتباهك ثم تمضى. والأسئلة الجيدة التى تسأل بها نفسك بالمناسبة يمكن أن تكون: "هل يمكن أن أكون مجرد ساحة لما يعترض سبيلي؟" و"هل يمكن أن أكون حاضراً تماماً مع ما أفعله؟".

- إن التششت والملل وعدم الارتياح والنعاس وقلة الصبر جميعها ردود أفعال شائعة خلال التأمل. وعندما تنتابك هذه الحالات، فقط لاحظها، واسمح لها بالعبور فقط، ثم عد لتركيزك الكامل باللحظة الراهنة.

- عندما تُنهي تدريبك باليوم، افتح عينيك بلطف (حتى لو لم تكن قد أغمضتها) ثم مدد جسمك. ولاحظ كيف تشعر، ولكن حتى لو كانت المشاعر إيجابية أو سلبية، فلا تحكم عليها. وإذا شعرت بارتياح بعد التدريب، أمسك أو أحجم عن أى توقع لشكل تدريبك المقبل. فدع كل جلسة تدريبية تكون فريدة مع نفسها ومع خبرتها فى حد ذاتها. وفى النهاية، فإن التدريب على التأمل ليس له هدف إلا أن تكون حاضراً فى اللحظة الراهنة. أن تكون واع تماماً باللحظة الراهنة. وعلى أية حال، فالمنفعة المهمة للتأمل المنتظم هى تنمية ورعاية اليقظة والانتباه العقلى: وهى القدرة على أن نرجع للوراء ونلاحظ تيار خبرتنا المستمر بدلاً من أن نجعله يقاطعنا ويخدع انتباهنا.

### ٣- رعاية وتنمية اليقظة والانتباه

إن اليقظة تعنى أن تكون منتبهاً، بدون إصدار أحكام، لأى شئ يرد لمجال خبرتك فى اللحظة الراهنة. إنها مشاهدة خبرتك المستمرة كما هى، دون محاولة تغييرها، أو الحكم عليها، أو التدخل فيها. والطريقة الجيدة لتقدير يقظة العقل هو أن تتسم بالتوجهات الصحيحة الموصوفة سابقاً، بما فى ذلك: العقل المبتدىء، وعدم الجهاد، والقبول،



وعدم الحكم على الشيء، والثقة. ويقظة العقل ليست شيئاً تجاهد من أجل أن تحرزه. ويقظة العقل يمكن أن تبدأ فيها كخبرة عندما تدع تيار خبرتك المستمر يمضي أمامك وتلاحظه ببساطة دون أن تحكم عليه. وأكثر كلمة يمكن أن تقترب من وصف يقظة العقل هي الخبرة المباشرة. والشفقة أو الرحمة جزء من يقظة العقل. والعديد من معلمى التأمل يركزون على امتلاك الرحمة كتوجه نحو خبره الذاتية، بغض النظر عما يعرض عليك. وهذا قد يكون صعباً في البداية، نظراً لأن عاداتنا في الحكم على الأشياء وبغضنا الشديد للحالات السلبية مثل الخوف والغضب أو الألم يميل لأن يكون متجذراً بعمق. وبينما أنت تتدرب على القبول وعدم الحكم على ما يمر بك أثناء التأمل، فأنت أيضاً تبدأ في رعاية وتنمية وتشجيع المزيد من الشعور بالرحمة كموقف عقلي تتخذه تجاه ذاتك. وفي النهاية فإن يقظة العقل يمكن أن تغير الطريقة التي تتعامل بها مع خبرتك في الحياة بشكل أكثر عمقاً. وكلما دربت قدراتك، كلما استطعت أن تتعلم الاسترخاء وتبقى حاضراً عندما يمضي الخوف والألم عبر لحظتك الراهنة التي تمر بها.

### – تدريب لتنمية يقظة العقل ورعايتها وتشجيعها

بينما تشكل يقظة العقل توجهاً عاماً نحو كونك تنعزل مسرخياً أو هادئاً – بمعنى أن تنفصل بهدوء وتشاهد تيار خبرتك المستمر. وهذا يمكن أن يُشجّع من خلال تمارين خاصة. مثل هذين التدريبين التاليين. ولكي تنتفع وتستفيد من أى من التدريبين، فاتبع كل الخطوط المرشدة لتدريبات التأمل المسجلة بالقائمة السابقة بهذا الفصل في جزء التقنية الصحيحة. (وهذه التمارين تقدم فقط مقدمة مختصرة جداً لتقنيات التدريب على يقظة العقل. ولعرض أكثر عمقاً عن اليقظة العقلية انظر كابات زن في "معيشة كارثية بالكامل" (١٩٩٠) والآتى لشعورنا" (٢٠٠٥) أو جيفرى برانتلى في "هدى عقلك القلق" (٢٠٠٤).



**التدريب الأول: التأمل فى موضوع:** هذا نمط من التأمل البنائى، ويتضمن اختيار موضوع معين، أو التركيز على وعيك وجعله فى بؤرة الاهتمام. وكل مرة يصل فيها انتباهك ترده ثانية لهذا الموضوع. والنقطة البؤرية الأكثر شيوعاً للعديد من أشكال التدريب على اليقظة العقلية هى التنفس. حيث التركيز على دورة التنفس من البطن إلى الصدر كشكل مفضل، وتركيزك أيضاً قد يكون فى (مانترا) أو عبارة مخصصة أو كلمة أو موضوع خارجى مثل لهب شمعة أو زهرة. والغرض من التركيز أو من الشيء تقديم نقطة ارتكاز لتيار الخبرة المتواصل. حيث تصبح نقطة تعارض عقلك المشتت، وهى نقطة مرجعية تعود إليها فى كل وقت يتشتت فيه انتباهك. وكل هذا يحدث بينما أنت مستمر فى التدريب على تعليمات اليقظة العقلية الأساسية، وببساطة تلاحظ وتشاهد ما يأتى لمجال خبرتك مع تقبل تام وعدم إصدار أحكام. والنزعة أو الميل للتشتت أثناء التدريب شيء متعذر اجتنابه. فلو تدربت خمس دقائق قد يحدث هذا عشر أو ربما خمسين مرة. أيضاً فقد تشعر بالحاح لأن تتوقف وتنهض وتتحرك حول المكان. ومن المهم ألا تحكم على نفسك عندما تتشتت. ببساطة لاحظ أنك قد تشتت وبلطف قم باسترجاع انتباهك للشيء الذى كنت تتأمله. وإذا لم تعجبك حقيقة أنك تتشتت، فببساطة لاحظ رد فعلك دون أن تحكم عليه. وكن على وعى أنه لا يوجد ما يسمى جلسة تأمل جيدة أو سيئة. وغالباً ستلاحظ أنك تشعر شعوراً جيداً أو سيئاً عن الكيفية التى مضت عليها جلسة معينة. ولتحفظ فى عقلك بأن القضية فى التأمل هى ببساطة مشاهدة خبرتك فى اللحظة الحاضرة، دون أن تجاهد فى تحصيل أى شيء ودون أن تُقيم الكيفية التى مضت عليها الخبرة.

**التدريب الثانى: الوعى النقى (الصرف - الخالص):** فى هذه التقنية العقلية ستكون على وعى بالمجال الكلى لخبرتك المستمرة، وببساطة لاحظ ولا تحكم على ما يسير أمامك فى اللحظة الحاضرة (الراهنه) والتى تصبح لدقيقة موضوع التركيز فى تأملك. ولا شيء له الأفضلية أو الأسبقية على أى شيء آخر. فكل فكرة أو شعور

أو إحساس جسمي أو دافع أو مثير خارجي هو ببساطة مُشاهد على أنه يعبر اللحظة الحالية. وحتى شرود انتباهك أيضاً يصبح موضوعاً آخر لوعيك المركزي بالحاضر. ولا يوجد هدف سوى ببساطة أن تكون حاضراً في اللحظة الراهنة بكل مدى خبراتك كما تحدث، وشاهد كل عنصر يتحرك أمامك، ودعه يصبح في المركز المؤقت لتأملك، كما لو كنت تلاحظ بهدوء تساقط الأوراق في مجرى نهر الواحدة تلو الأخرى. وهذا اختياري: أثناء التدريب على اليقظة العقلية قد تختار أن تكون واعياً بأحاسيس جسمك أو حالتك العاطفية (الوجدانية) بعيداً عن عملياتك العقلية. وفي العادة، في معظم الخبرات تكون الأفكار والمشاعر متداخلة، فالأفكار تبرز للمشاعر أو للأحاسيس الجسمية. فمثلاً فكرة "أنا خائف" يطابقها بزوغ بعض الشعور بالخوف. وفي الحديث، فإن المشاعر وبعض أحاسيس الجسم تشكلها الأفكار المتصلة. فلو شعرت بالإحباط أو بأي ألم جسماني، فإن كلتا الحالتين ستميلان لأن تتشكلا من خلال محتوى أفكارك المتتابة. وقد تعبر عن هذا في حديثك. وقد يكون من المعين خلال تدريبك على اليقظة العقلية أن ترخي وعيك عند النقطة التي تبدأ فيها في التمييز بما يشعر به جسدك من تيار أفكار مستمر. وهذا سيجعل من الأيسر عليك أن ترى أفكارك على طبيعتها، كمجرد أفكار. وكنتيجة لهذا قد تجد أنه من الأيسر أن تستقر في حالة من الاسترخاء الراهن، الخالي من الاندماج مع عقلك. ولكي تتقدم في تدريب اليقظة العقلية، مارس التأمل بانتظام. وكلما قمت به أكثر، كلما دربت عقلك بشكل أكثر سرعة على أن يقلل من ردود أفعاله، ويصبح أكثر استقراراً وأكثر قدرة على الملاحظة. والعمل بانتظام مع مقاومة عقلك سيبنى القوة الداخلية لديك. والتدريب المنتظم على التأمل سيعزز النمو الفعلي للتوجهات الميسرة للتدريب في بدايته، وهي كما ذكرت عدم الكفاح (لأجل افتعال التأمل)، والقبول، وعدم إصدار أحكام، والثقة، والالتزم، وتنظيم الذات. وفي النهاية فإن تدريبك على التأمل يجب أن يكون بلا هدف. إن مجرد ممارسة التأمل سيؤدي بشكل طبيعي لتحول عميق جداً في اتصالك بخبرتك الذاتية.

## المحافظة على تدريب التأمل

كما ذكر سابقاً فإن إقامة وتطبيق تدريب التأمل يتطلب التزاماً وتنظيماً للذات. وتعلم التأمل يمكن مقارنته بتعلم الرياضة، فكمية محددة من التدريب تكون ضرورية لتصبح ماهراً. وهذا يعنى الاستمرار فى التدريب، حتى فى الأيام التى تشعر فيها بعدم الرغبة فى ممارسته، أو عندما تجدها غير مناسبة. فاجلس جانباً فى وقت منتظم لتتدرب من ثلاثين إلى خمس وأربعين دقيقة كل يوم لتصبح الممارسة أيسر بالنسبة لك. والأوقات الجيدة للتدريب تكون أول شىء فى الصباح عند النهوض من الفراش أو قبل الوجبة كالعشاء مثلاً. وجلسك بمفردك بأوقات منتظمة كل يوم، فأنت بذلك تؤسس للتأمل مكاناً فى حياتك. وبالإضافة إلى التزامك الشخصى وتنظيم ذاتك، فالعديد من الأشياء يمكن أن تدعم بشكل كبير تدريبك. كحضورك فصول أو مجموعات للتأمل بانتظام، وهذا قد يكون مُعيناً. ومثل هذه الفصول قد تُوجد بمشفى محلى أو بمعهد (كلية) (على سبيل المثال، برامج تعليم الكبار) ببلدتك، وبالإضافة لهذا فبعض مراكز اليوجا ومجموعات للتأمل. وبرامج ما وراء التأمل (وهى شكل خاص أشكال التأمل قد طورها ماهاريش ماهيش يوجى)، ومثل هذه الدروس تقدم بمناطق متعددة. وربما نتعلم مما وراء التأمل، كالتأمل بالتركيز على كلمات معينة (باستخدام اللغة السنسكريتية: وهى لغة الهند الأدبية القديمة)، إلا أنها تعد بداية جيدة للبدء بها. وأيضاً الحصول على تأييد ومساندة لمجموعة تمارس معها التأمل بانتظام سيساعدك ويدفعك فى الأوقات التى يبدو فيها من الصعب عليك الاحتفاظ بالممارسة اليومية للتدريب.

وفى بعض المناطق، قد يكون من حسن حظك أن تكون بالقرب من معلم محترف فى التدريب على التأمل. وإن كنت مهتماً بأن تجد مجموعة تتدرب معها أو معلماً فى منطقتك، فيمكنك الاتصال بالتالى:

## مجتمع التأمل:

Insight Meditation Society (عنوانه وموقعة الالكترونى) 1230 pleasant street-Barre, MA01005-9701-(978)355-4378.dharma.org.

## مركز التأمل:

Spirit Rock Meditation Center - Box169-woodcare, cA94973 - (415)488 -  
1064spiritrock.org

ومجتمع التأمل يعرض التأمل كرياضة روحية في الولايات المتحدة كلها. وهذا النوع من التأمل يتضمن بشكل عام الجلوس في التأمل من ست إلى عشر ساعات كل يوم (مع وجود ساعات استراحة فاصلة) وذلك من يوم إلى عشرة أيام متتالية، على الرغم أن الفترة الأقل قد تطول أكثر. والرياضة الروحية قد تكون طريقة فعالة لتعميق تدريبك المستمر على التأمل، ولا ينصح بها للمبتدئين.

## الاستنتاج

إن السلام العالى فى جوهره يبدأ عندما ينمى كل فرد فىنا طريقة سلمية فى الحياة. وبالتدريب على التأمل، يمكنك أن تأخذ موقفاً مع السلام. لكل من ذاتك ومن تتصل به. وأكثر من هذا، فالتدريب على التأمل يعتبر بمثابة سلوك تحولى يمكن أن ينتفع به كوكب الأرض. إذ هو يساعدنا على التحرك ما وراء نماذج حدودنا الذاتية لعقلنا الشرطى ومحاذاة أنفسنا بذكاء كونى أعلى (كما يحدث عندما نتصل بالله، الرب، الروح القدس، البراهما - كل حسب دينه): وعندما نفعل ذلك سنصبح مرسلين للرحمة والشفقة والحكمة، والتى هى أرحب من الأنا الشخصية، وأكثر ما نحتاجه على الأرض بهذا الوقت.





## الفصل الثالث والعشرين

### فكر برحابة أكثر

إن الأفكار تشكل إدراكنا للواقع. وحقيقة: أن العالم الذي ندركه يبدو أو يظهر لنا وفق أفكارنا عما نتعرف عليه بوجه عام. وهذه فكرة قديمة، فقد اعتنقها الفيلسوف اليوناني (Epictetus) ورأى أن الأشياء لا تشوش تفكير الأفراد ولكن تفسيرهم لها هو الذي يشوش تفكيرهم - أى رؤيتهم للعالم - واليوم هذه الفكرة تعد لب موضوع العصر الجديد وموضوع فلسفة الفكر الجديد، وكذلك تعد لب العلاج النفسى المعرفى والعلاج المنطقى، والعاطفى. وهى أيضاً تشكل أساس الفكرة التى وردت سابقاً عن الصيغ (والتي تعرف بالافتراضات أيضاً) التى تشكل النظريات والملاحظات فى العلم التقليدى. وتصوراتنا عن أنفسنا، وبعضنا البعض، وعن الإنسانية، وعن العالم، ليست أقل أو أكثر من مجموعة معتقدات نعتنقها عن هذه الأشياء. ولو أردت أن تغير حياتك بقوة، فاعمل على توسيع عقلك (فكر).

فكر برحابة أكثر: هذا مفهوم عام يشير لتدريبات متنوعة يمكن أن تشجعك وتمكنك من تحويل تفكيرك لمنظور أرحب. وكل أشكال التدريبات هذه تتحرك من منظور ضيق إلى منظور أرحب للتركيز عليه، وبعضها يمكن أن يحسن من حالتك الشخصية عامة ورفاهيتك. والبعض الآخر يمكن أن يساعدك فى محاذاة نفسك مع الكوكب والإنسانية بشكل أرحب. وكل هذه التدريبات تجعل انغماسك فى عقلك فكرة أقل صرامة وتزيد من وعيك عن الكيفية التى تشكل بها أفكارك وخبرتك المستمرة فى الحياة.

وعندما تكتسب مهارة التفكير الأرحب - حيث التحول لمنظور أرحب - يمكنك أن تخلق الوضوح بحياتك الخاصة وتشارك في التحول الأكبر في الوعي الذي يحدث الآن على كوكبنا.

## غير عقلك

يبدأ هذا الفصل بثلاث مهارات عملية يمكن أن تساعدك لتتحرك وراء حدود تفكيرك وإحباطك الذاتى وهى إعادة الصياغة، والتركيز على ما تريده بدلاً مما لا تريده، وعدم الانغماس فى تفكيرك ككل. وبينما توجد العديد من التدريبات المفيدة الأخرى، فإن هذه الثلاثة تمثل بداية جيدة فى "التفكير بصورة أرحب" بكل مواقف الحياة اليومية. والجزء التالى من هذا الفصل يركز على التفكير الشامل، برحابة لأجل كوكبنا ككل.

## - إعادة الهيكلة (الصياغة)

إعادة الصياغة تعنى أن تضع الموقف فى سياق مختلف، أو أن تضع إطاراً مختلفاً حول الموقف. فمثلاً، تصور أنك توقفت فى حركة مرور. وأحد طرق تشكيلك لزحام المرور هو أنك تقاوم الموقف، وتجعل نفسك مشدوداً بحديث كالاتى مع النفس، "أنا لا أستطيع أن أقف هكذا أو على أن أذهب من هنا"، أما عندما تعيد هيكلة الموقف فإنك تحول توجيهك وتضع الموقف ككل فى سياق مختلف. وبدلاً من محاربة الزحام المرورى، قد تحاول رؤية ميزة أن تجلس وتسترخى. فقد تقول لنفسك بدلاً من هذا "لا بأس يمكن أن استرخى، وأكيف نفسى مع سرعة المرور" أو "يمكن أن أنتفع بالوقت فى الاسترخاء وسماع بعض الموسيقى الهادئة" وفى العديد من الحالات، عندما تنزعج يمكن أن تجد طريقاً آخر لتتنظر إلى المشكلة بشكل يمكن أن يساعدك على أن تهدأ. وعندما تغير سياق الموقف لتجعله أيسر فى معالجته فأنت تفعل ما يمكن أن نسميه "تحولاً معرفياً". وهناك نماذج متعددة من التحول المعرفى يمكن تطبيقها على المواقف المشككة، والتالى ثمانية تطبيقات شائعة يمكن أن تستخدمها لتغير منظورك فى أى موقف مزعج:

١- التسليم بأن الموقف سيمضى، على النحو الذى سار عليه. لذلك خذ وقتك للخروج خارج هذا الموقف لتسترخى بما يساعد غالباً ويشجع قبورك للمواقف التى تسيطر عليها سيطرة بسيطة (قليلة). (انظر الفصل الحادى والعشرين للمزيد من المعلومات عن الاسترخاء وخفض التوتر).

٢- اعترف أنه من الجيد أن تخفف الموقف، وحاول أن ترى فيه بعض الطرفة.

٣- انظر لما يمكن أن تتعلمه من المشكلة بمواجهتها والعمل على حلها.

٤- وسع دائرة تعاطفك أو شعورك بالشفقة تجاه من يعانون من نفس المشكلة.

٥- اعلم أن المشكلة ليست بنفس هذا القدر من السوء الذى تصوغه أفكارك.

٦- اعترف بأن ما يزعجك ليس هو أسوأ شىء فى الحياة على أية حال.

٧- ثق فى حتمية زوال المشكلة.

٨- ثق بأن المشاكل عموماً تحل نفسها بنفسها على نحو أو آخر.

٩- سلّم كل شىء لله أو للرب (كل حسب ديانته التى تعرف مبدع الكون) وهذه الطريقة الأخيرة فى إعادة صياغة الموقف المشكل تستحق منا الانتباه خاصة على نحو صحيح .

### تفويض المشكلة إلى الله

أن تقرر بأن تطلب معونة الله أو الرب أو القوة الأعلى تعد خطوة جذرية أساسية، لأنها تتضمن الاعتماد على ملاذ أو ملجأ لا تراه ولا تفهمه بشكل كامل، وعندما تلجأ إلى الرب، أو مبدع الكون كما تمت الإشارة إلى ذلك سابقاً، فأنت تبحث فى ذلك عن مفهوم المؤازرة وتستريح إلى ذلك. وأى شخص يعبر بإخلاص وصدق فى دعائه لطلب المساعدة، يعلم أن هذا الدعاء بمثابة سلوان لذاته. فهذا الدعاء يمتد من القلب والروح لأجل طلب مساعدة حقيقية، مساعدة لست قادراً على إيجادها فى أية طريقة

أخرى قد حاولت فيها ولم تجد إشباعاً لما تطلب. وبهذا فأنت تسلم بعدم سيطرتك على الموقف، وتدع قوة غير مرئية تدبرها لك. وهذه أحياناً خطوة يصعب الإقدام عليها. وكلما كنت خائفاً من مواقف الحياة الضاغطة، كلما حاولت جاهداً أن تبذل قصارى جهدك للسيطرة عليها. أما أن تتخلى عن سيطرتك فذلك يتطلب تواضعاً، وثقة، وقدرة على التسامح، مع تسليم بالمجهول، وإيمان راسخ. ولتحفظ هذه الصفات فى عقلك إن اخترت أن تطبق التدريب التالى.

### سلمها لله

هذا تدريب بهدف مساعدتك للاقترب أكثر من الروحانيات والحصول على المساعدة التى تمكنك من التعامل مع الموقف المشكل. استخدم التدريب فقط إذا شعرت أنه مناسب لك. وللعديد من القراء تعد العملية التالية بالنسبة لهم مختلفة عن الدعاء التقليدى. وعلى أية حال، فقد تكون لك طرقك الخاصة فى الدعاء والتأمل، والتى تجدها أفضل من هذا.

- اجلس على مقعد فى وضع مريح (وقد تجلس على الأرض إن فضلت ذلك).  
خذ بضع دقائق لتركز وتسترخى.

- استحضر فى ذهنك الموقف أو الشخص المشكل - أيا ما كان الذى تهتم به.  
ركز على هذا لعدة دقائق حتى يصبح واضحاً فى ذهنك. ولو شعرت بقلق أو أذى أو غضب ناشئ، فاسمح لنفسك أن تشاهده فقط، ودعه يمر دون أن تحكم عليه.

- أكد مراراً وتكراراً، عن قناعة عميقة وإيمان راسخ أنك تستطيع أن تقول "فوضت أمري إلى الله" وتركت أمر هذه المشكلة لربى ببساطة أعد هذه العبارات ببطء، وهدوء، وبمشاعرك، وهكذا مراراً وتكراراً كيفما ترغب حتى تبدأ فى الشعور بتحسن. وبينما أنت تفعل ذلك اتبع هذه الأفكار عن الله أو الرب. أن الله يعرف كل شئ مغرفة مطلقة، وبعبارات أخرى يمتلك الحكمة والقدرة المطلقة التى تتجاوز قدر

وعيك الذاتى فى إدراك وحل المشاكل. والله مبدع الكون بحكمته المطلقة لديه حل لكل ما يقلقك. وحتى لو لم تر الحل فى موقفك الآن، فإيمانك يمكن أن يؤكد لك أنه لا مشكلة بلا حل طالما أن الله أو الرب يساعدك.

– لو أنت ميال أو نزاع إلى الخيال، فتأمل صنع الله فى كل شىء، ملأه ضياءً ونوراً، حكمة وحباً، كل حسب دينه، بما يقربك من الله أو الرب فى علاقتك به.

– أيا كان ما تخبره ذاتياً، فببساطة حاول أن تجد طريقاً تطلب فيه المساعدة. فمثلاً، قد تذكر، "أسألك أن تساعدنى وترشدنى فى....." واستمر فى تكرار سؤالك، حتى تشعر أنك أفضل. وقد ترغب فى أن ترى إجابة الله أو الرب أو ما يشير إلى ذلك. وقد تسأل دون أن ترى إجابة طلبك. ولكن العنصر المفتاحى بهذه العملية هو أن تعلن ضعفك وعجزك وتضرعك. فعندما تسأل معونة الرب أو الله، فأنت تفوض بعض سيطرتك الواعية للموقف وتتخلى عنها، وتدريب استعدادك للثقة طواعية. أعط هذه العملية وقتاً. وقد يكون من الضرورى أن تثابر عليها لمدة نصف ساعة أو خمس وأربعين دقيقة حتى تشعر باتصال أصيل بالله وثقة عميقة فى أن المشكلة التى تقلق منها يمكن بالفعل حلها. وبعد إتمام هذه العملية، إذا عاودك القلق حول صعوباتك فى اليوم التالى، كرر التدريب ببساطة كل يوم حتى تبدأ فى الشعور بالأمن والسلامة والطمأنينة وبالنسبة للعديد من القراء قد تبدو العملية أعلاه مختلفة عن عملية الدعاء المألوفة.

– ركز على ما تريده بدلاً من التركيز على ما لا تريده

عندما تنشغل بتفكيرك، فمن الجوهرى أن تركز على ما تريده بدلاً من التركيز على ما لا تريده. فالقاعدة الأساسية للوعى هى أننا نميل إلى أن نتجذب إلى ما نركز عليه (وهو ما يعرف بقانون التجاذب). فإذا كنت ميالاً إلى أن تركز غالباً على ما لا ترغبه فى حياتك – كالمشاكل والصعوبات – فإنك تميل إلى أن تتجذب أكثر لما يشبهك. وعندما تكون قادراً على توسيع دائرة تركيزك لما ترغبه، فإنك ستصل أكثر لما يشبهك.



وهناك طرق عديدة لأن تتحول من الاتجاه السلبي إلى الإيجابي. كإعادة صياغة الموقف، الذى تم وصفه سابقاً، وهذا سبيل. والسبيل الآخر هو أن تقوم بعمل شيء مادي يجعلك تشعر بأنك جيد، كالتدريب أو الاسترخاء، أو التأمل أو أن تغذى نفسك بطعام جيد. إنه من اليسير كثيراً أن تنمى تفكيراً بناءً عندما يكون الجسد مستريحاً ومسترخٍ. وكلما كنت أكثر استرخاءً، كلما كان من الأسر عليك أن تحطم عقدة الأفكار السلبية المشروطة.

### – قوة العزم (الإرادة)

عندما تحول إطارك العقلى المرجعى نحو ما تريده، فإنك تساعد بشكل متسق فى تأكيد ما تريده وتبديه للعيان. وسواء كان ذلك فى إطار منظور أرحب، أو علاقات إنسانية أكثر اتساقاً، أو على مستوى الصحة الجسمية، فعندما تطلب أو تسأل عن شيء معين بتركيز وإخلاص، فإن هذا الشيء ينزع لأن يأتى إليك ويوفق بالنجاح. إن هذا الشيء قد يحدث غالباً عندما يكون ما تقصده يبلغ أوج ملاءمته لك، ولا يتعارض مع أوج ما يلائم أى شخص آخر.

فكيف تعمل النية أو القصد (التصميم أو العزم)؟ كما تمت مناقشته خلال هذا الكتاب، فإن كل الوعى مرتبط بينياً ببعضه البعض على مستوى بالغ العمق. وعليه فإن عقدت العزم فى ذهنك على بلوغك لمستوى جيد من الصحة. فإنك ستميل إلى أن تبحث عن أصدقاء هذه الفكرة بالكون الواعى وتضع نفسك فيها. ولكن ما هى الفكرة فى الكون الواعى؟ لقد استخدمت الميتافيزيقا عدداً متنوعاً من المصطلحات عن هذا المفهوم تراوحت من مفاهيم أفلاطون إلى الملائكة الذين يجسدون فضائل معينة. وبالنسبة لنا، فإن التفكير فى مجال الوعى الكونى لا يتم على أنه فراغ خاو لا نهائى، ولكنه يتضمن أفكاراً معينة مثل عقولنا. (ولتحتفظ فى عقلك بأن هذا المنظر من الوعى الكونى هو عبارة عن تشبيه مجازى أو تمثيلى لوصف شيء يقع وراء فهمنا الكامل). وفى إطار المصطلحات عن نموذج الوعى الموصوف بالفصل العاشر، فإن الأفكار الكونية هى

مظاهر للمجالات العلوية السماوية السامية، والوعى، سواء على المستوى الشخصى أو الكونى، ليس ثابتاً. فالفلاسفة من أفلاطون مروراً ببلوتينوس Plotinus وحتى وايتهد قد لاحظوا أن هناك نزعة لإثبات أفكار إبداعية فى شكل ملموس (مادى). وثانياً، لو أنك عقدت عزمًا إيجابيًا عن الصحة فى عقلك، فإن وعيك الشخصى سينظم الأفكار الأرحب عن الصحة (فى اتساق وتناغم) مع الكون الواعى. وعليه فستنضم إلى "مكان، موضع" مجال الوعى الكونى حيث الصحة ظاهرة وجلية أو حادثة ومتحققة، الأمر الذى يعطى عزمك وتصميمك طاقة هائلة. وعليه ستصبح حياتك ككل أكثر صحة مما كانت عليه فى حالة العلة والمرض. وقوة العزم أو الإدارة لا تعمل بشكل غير متمايز. بمعنى أن ما تعتزم تحقيقه قد تكون لديه الفرصة فى التحقق بشكل أكبر وأكثر قوة عندما تتسق مع ذاتك الأصلية وروحك بدلاً من التركيز على حالات الأنا الذاتية. ولتحفظ فى عقلك أن هناك حدوداً لقوة الإرادة، لأن مقاصدك لا تتحقق فى عزلة لكنها ذات علاقة عميقة بمقاصد كل فرد آخر. فانت لن تتلقى ما تطلبه عندما يتداخل مع سعادة ورفاهية فرد آخر. فكل شئ بهذا العالم لا يحدث فقط وفق قانون التجاذب، فهناك قوانين أخرى تعمل معه، بما فى ذلك قانون المادة وقانون القدر أو الكارما(\*) ولكى يتحقق مقصدك، فمن الأفضل أن تعتنقه فى أعماق قلبك وروحك. وعندما تفعل ذلك، فإن عقلك سينتظم مع الوعى الأرحب من ذاتك. والذى تم وصفه بالفصل التاسع على أنه العقل فوق الواعى. وهذا سبب أن الدعاء الصادر من القلب يمكن أن يكون من القوة فى تأثيره بإحداث تغيرات إيجابية. فعندما تطلب شيئاً بإخلاص من قلبك، فإنك تتصل بالقوى الأرحب التى تعطيك القوة للحصول على ما تريده بسهولة. وعندما يعقد العديد من الأفراد النية على شئ معين، فإن هذا يعنى أن هناك تأثيراً أكبر على الوعى الجمعى من الذى يمكن أن يحصله شخص بمفرده. فمثلاً، لو دعا عدد كبير من الأفراد من أجل السلام على الأرض فى نفس الوقت فإن قوة أكبر من السلام ستتحقق فى الوعى الجمعى للإنسانية. فلو كنا جميعاً مرتبطين بيننا ببعضنا البعض ككل واحد،

---

(\*) الكارما (Karma): العاقبة الأخلاقية للأعمال (فى الاعتقاد البوذى). (الترجمة)

فإن مضامين هذا ستكون ذات دلالة. وعلى المستوى النظرى، لو أن عدداً كافياً من الأفراد حافظ باتساق وثبات على نوايا إيجابية نحو السلام، فإن الحرب والنزاع على الأرض سيختفيان. واعتناق تصميم معين بمثابة مهارة يمكن تعلمها. وبرغم أن الفكرة قديمة للغاية فإن هناك عدداً من الكتب الحديثة الصادرة مؤخراً، تصف كيف يمكن تحقيق هذه الأهداف بإبداع. وبعض أفضل هذه الكتب هو "التصور المبدع" (٢٠٠٢) لشاكتى جاواين، و"قوة الإرادة" (٢٠٠٤) لواين دبير، وكذا العديد من الكتب المشهورة والأفلام، مثل "السر" (٢٠٠٦). وتحقق المقصد قد تم تدريسه أيضاً فى المدارس الكنسية الحديثة مثل الوحدة وعلم الديانة المسيحية.

### - لا تتوحد (تتطابق) مع أفكارك

إن الخطوه النهائية فى العمل مع أفكارك هى أن تتعلم ألا تتطابق معها. إننا نقضى معظم حياتنا فى تحديد هوية أفكارنا ومشاعرنا والتي تشكل تياراً مستمراً عبر عقولنا. والمشكلة فى أننا غالباً ما نصدق أفكارنا، حتى عندما تكون خطأ أو وهما. حيث نغمس فى الدراما التي تخلقها عقولنا، كما لو كنا منومين مغناطيسياً. وبشكل غير متكرر فقط نقوم بإيقافها والتعرف على محتوى وعينا باعتباره مجرد أفكار أو مشاعر. تمثل حالات سطحية وزائلة، ولا تمثل أعماق ذاتنا ووجودنا، وهذه الأعماق التي تكون وتحيا فى سلام. وهدف تدريبات التأمل الروحاني عبر ديانات العالم أن تجتاز هذا العقل الزاخر بأفكار غير ذات قيمة، وتعيد التأكيد على اتصالنا بالنقطة الثابتة فى وعينا الداخلى والتي تقع فى عمق ذواتنا. وكما نوقش بالفصل السابق، فإن التدريب المنتظم على التأمل، يعد واحداً من أكثر الطرق فعالية وقوة فى تعلم عدم الانغماس فى أفكارنا، وعندما نتحرر من الانغماس فى أفكارك فأنت لا تحرر نفسك فقط من النماذج الشرطية والسلبية غالباً لأفكارك، ولكن أيضاً تصطف وتتسق مع أعماقك الذاتية. وهذا بالتبعية يربطك بالذكاء الأكبر بالكون. وكما ذكر أينشتاين مرة، قد يكون للمشكلة حل على مستوى المشكلة نفسها. ولكن حالة العقل التي تحاول أن تقيم فى إطارها المشكلة قد

تكون غير قادرة على تقديم الحل المناسب لها . وعلى أية حالة، فعندما نتصل بمصدر الحكمة والإرشاد بأعماق ذاتك، أو عندما تتجاوز ذاتك الشخصية، فإن وعيك قد يمتد لمستوى يصبح فيه الحل واضحاً.

وعندما نستريح ونطلق العنان لذاتنا (عقلنا)، فإن عقلنا يبدأ فى إعادة اكتشاف ارتباطه الجوهرى بالوعى الأرحب فى الكون. وإذا كنت مهتماً بقراءة المزيد عن عدم التقيد بعقلك، فالكتاب الجيد لأن تبدأ به هو "أرض جديدة" لإيكهارت تول.

### – التفكير الشامل

إن التفكير الشامل يمكن تعريفه على أنه بمثابة توسيع للمنظور العقلى ليشمل الأرض بأسرها. وهذا يعنى أن تفكر بشكل يتجاوز حاجاتك الشخصية الذاتية (أو حاجاتك العائلية الآنية) لحاجات الأرض والإنسانية على اتساعها. فمثلاً، عندما تلقى شيئاً بالقمامة، فكر بالأشياء التى يمكن إعادة تدويرها، لأجل الحفاظ على مصادر الأرض.

وعندما ترى الفقر فى أفريقيا على التلفاز، أو ببساطة أفراداً بلا مأوى فى مجتمعك، فكر بتعاطف وشفقة إزاء ما هم فيه من مأزق. وعندما ترى أنواراً مضاءة بحجرتك وأنت لا تستخدمها، فقم بإغلاقها. ليس فقط لتخفيض قيمة فاتورة الكهرباء لديك، ولكن أيضاً لتقلل ما تحدثه أنت نفسك من انبعاثات للكربون. وبشكل أساسى فكر بشكل أكثر رحابة عن موقف الأرض فى أنشطتك العملية اليومية. وابدأ فى تعريف هويتك عن نفسك ليس فقط فى إطار أدوارك المهنية والعائلية، أو ليس فقط فى إطار مدينتك أو ولايتك أو بلدتك التى تعيش فيها، ولكن باعتبارك مواطناً عالمياً (كوكبى: على كوكب الأرض). وفرد أو عضو فى مجتمع الأرض. ولكن كيف تحول تفكيرك ووعيك لمنظور عالمى؟ هناك طرق متعددة لذلك. قد تكون بدأت بالفعل فى اعتناق بعض الأفكار المقدمة مبكراً فى هذا الكتاب. وإذا اعتقدت أن الأرض – وفى الحقيقة كل الكون – بالفعل كيان واع، فإنك ستبدأ فى التفكير فيها كشئ مكتنف بالأسرار وجدير بالإجلال والتوقير.



وستشعر باهتمام أصيل بالدمار الذى أحدثته الحضارة الصناعية بالغلاف الجوى للأرض، وبالغابات، والمحيطات، وبالتنوع البيولوجى. ومثل هذا الاهتمام سيدفعك لعمل شىء لأجل الأرض. وإذا اعتقدت أن كل الجنس البشرى مرتبط بعمق ببعضه البعض. حيث إن هناك وعياً واحداً. فستبدأ فى التفكير بشكل يتجاوز الفروق الدينية والنوعية والوطنية والعرقية. ومثل هذه الطريقة ستجعل تفكيرك يتسع لتدرك أن الناس فى أوغندا أناس مثلك، ولكنهم ولدوا فى ظروف لم يجدوا فيها نفس فرص البقاء الأساسية. كالطعام، ومنع تفشى الأمراض وتعزيز الرعاية الصحية العامة، والتعليم - والتي مُنحت جميعها لك. وعليه فستبدأ فى الشعور بالشفقة تجاههم، الأمر الذى سيدفعك بشكل طبيعى للإسهام فى منظمات ستعمل على مساعدتهم. وليس لمجرد أن هؤلاء الأفراد يعيشون على الجانب الآخر من الكرة الأرضية، فإن هذا لا يعنى أن تنساهم أو تتجاهلهم. وكلما اتسع عقلك ليعتنق التفكير العالمى، فإن الكرة الأرضية نفسها تبدأ فى التقلص. وقد لا تعتقد بالفعل بالأفكار المقدمة بهذا الكتاب. وهى أن الأرض كيان واع، أو أن الإنسانية ككل متحد تشكل وعياً فردياً. فلا بأس، لا يهم. فبال تأكيد ليس من الضرورى أن تعتنق هذه المعتقدات لتبدأ فى التفكير برحابة أكثر عن اهتمامات الكوكب. وببساطة قد تعوقك بعض الصعوبات التى تواجهها الأرض والإنسانية وتجد أنك ترغب فى عمل شىء لمساعدتها. وفى يوم ما ستبدأ فى الشعور بأن فى الحياة أكثر من مجرد حاجاتك الشخصية والمادية والعاطفية، وترغب فى أن تفيد شخصاً أو تراجع شيئاً. أو ربما تدرك أن صالح مستقبلك الشخصى مرتبط فى النهاية بصالح الأرض ككل. واهتمامات ذاتك وحاجات الأرض منسوجان معاً، باعتبارهما جزءاً من نفس النسيج. ومستقبل الاقتصاد والثبات السياسى للدول النامية سيصبح معتمداً بشكل متزايد على تنام أو وحدة الأرض وبيئة الأرض وكذلك رفاهية وصالح الأفراد بهذه البلدان النامية. لذلك فمن الضرورى أن نقبل التحولات فى رؤية العالم الموصوفة مبكراً بهذا الكتاب، لأجل أن نفكر بشكل أكثر عالمية. ويمكن أن يتسع عقلك ببساطة عندما تتصل بأصدقاء ومعارف حاولوا بالفعل تفكيرهم نحو العالمية. وقد يتسع كنتيجة لرؤية برامج تلفاز أو قراءة مقالات بمجالات تتناول المشكلات البيئية والاجتماعية. وربما يكون



كتاب مثل "حقيقة غير مناسبة" ٢٠٠٦ لآل جور، و"المخطط B3.0" (٢٠٠٨) للسوبراون، ونهاية الفقر (٢٠٠٥) لجيفرى ساتش، أو "العطاء" (٢٠٠٧) بل كلنتون مفيداً لك. وهذا قليل من كثير سيساعدك فى تغيير منظورك. وهكذا فهناك العديد من الطرق التى تسهم فى تحول تفكيرك، لشكل أكثر عالمية، ونقطة أكثر شمولاً لرؤيتها. وعندما يتحول تفكيرك بالفعل فإنك لن ترى الحياة على النحو الذى كنت تراها عليه من قبل. وستبدأ فى رؤية كيف أن تفكيرك وقيمك وما تفعله فى حياتك اليومية ستلائم بنية الكوكب ككل. وحياتك ستصبح جزءاً من الحل لصعوبات الأرض بدلاً من أن تكون جزءاً من المشكلة. وبدلاً من أن تركز فقط على اهتماماتك وحاجاتك، فإنك ستبدأ فى الاعتناء بالأرض ورعاية أهلها.

## الاستنتاج

أن تفكر برحابة يعنى أن تتحرك خارج معتقداتك المعتادة، وحالة أو ترتيب ذهنك التى تُعرف إدراكك لذاتك وللآخرين والعالم. والاستراتيجيات أو الطرق المتنوعة التى تم وصفها بهذا الفصل تعرض مقدمة مختصرة لعمل هذا، وتحقيق سلام داخلى بعقلك وكذلك لنفع الكوكب ككل. وعلى نحو ما، فالكتاب ككل يتناول كيفية توسيع رؤيتك للعالم لتعتنق تحولاً متطوراً فى الوعي الذى تحتاجه الإنسانية بهذا الوقت، والتحول المحورى ببساطة هو أن تتحرك متجاوزاً اهتمامات ذاتك للاهتمام بالآخرين وبالعالم بأسره. وعندما تدرك أن درجة رفاهيتك وسعادتك الشخصية مرتبطة بينياً بعمق مع صالح وسعادة الكوكب بأسره، فمثل هذا التحول فى الوعي سيصبح طبيعياً.



## الفصل الرابع والعشرون

### بإراد بالفعل

إن المبادرة بالفعل هي مساعدة لكوكب الأرض بشكل عملي متجاوز للذات، وعندما تتخذ خطوات ملموسة لعمل شيء للأرض وللإنسانية، فأنت تتحرك وراء محيط حاجاتك الشخصية واهتماماتك. وكلما فعلت ذلك، فأنت تضيف بعداً هادفاً وذا معنى لحياتك. ولا يهم ما إذا كانت ماهية إدراكك لمستقبل الأرض - متفائلة، أو حذرة، أو متشائمة - مرضية لتفعل شيئاً مختلفاً حيال ذلك. وأياً كان السبيل بسيطاً، فإن حياتك ستصبح جزءاً من التحول العالمي الذي تحتاجه الإنسانية لتسود في عقود صعبة مقبلة. وهناك طريقان لعمل شيء مختلف: أن تغير أسلوب حياتك وعاداتك الشخصية.

أن تسهم إسهاماً خاصاً من وقتك وطاقتك أو مالك لمساعدة البيئة وتقليل الخلافات الاجتماعية.

### تغيير أسلوب الحياة

هناك ثلاثة تغيرات أساسية عريضة يمكن عملها في أسلوب الحياة. أول اثنين منها تم وصفهما بالفصول السابقة، وهما:

### قلل استهلاكك للطاقة

إن استخدام طاقة أقل سواء في الكهرباء أو الغاز أو الوقود سيحفظ مالك، وسيقلل من أثرك الشخصي في إنتاج الكربون أو انبعاثه (في التلوث). وعند هذا

المنحنى هناك العديد من التغييرات الممكنة مثل القيادة لأميال بعيدة، أو القيادة والطيران أقل أو شراء أدوات تستخدم الطاقة بشكل أقل، أو تركيب نظام شمسي لتسخين المياه على سطح المنزل. (انظر جزء البساطة والكوكب - كوكب الأرض. للمزيد من المعلومات بالفصل ١٩).

### **قلل استهلاك اللحوم وامض قدماً نحو نظام غذائي على أساس نباتي**

إن استهلاك اللحوم بشكل أقل لا يعنى أن تصبح نباتياً متزمتاً. وعلى أية حال، فأيما ما كان الذى تستطيع عمله، فستحدث فرقاً، إذ عندما تأكل لحوماً أقل، فأنت تعطى نقوداً أقل لصناعات إنتاج اللحوم والتي تستهلك كميات هائلة من الماء، وتسهم بهذا فى التصحر، وتركيز الكربون، ومعاملة الملايين من الحيوانات بطرق غير إنسانية ومُعذبة. (انظر جزء الغذاء الواعي بالفصل ٢١ للمزيد من المعلومات).

### **حافظ على مصادر الأرض بالإقلال من الاستهلاك عامة والتدوير**

هناك طرق هائلة للحفاظ على منابع الأرض. فمثلاً يمكنك استخدام ورق أقل بأن توقف استقبال البريد الذى لا لزوم له، ويأن تشتري ورقاً معاداً تدويره. أيضاً يمكنك أن تعيد تدوير البلاستيك، والزجاج، والمعدن والورق، وذلك سواء بخزینتك أو بأخذه لمركز التدوير المحلى بالقرب منك. واستخدام مصادر الأرض بشكل أقل يشار إليه غالباً على أنه إسهام من جانبك فى تقليل أثرك البيئى على الأرض. وعلى نحو فارق يمكنك أن تقلل من أثر الكربونى على الأرض باستخدام كهرباء ووقود أقل. والمزيد من الخطوط المرشدة للحفاظ على مصادر الأرض المهمة وكذا تدويرها، مقدم بهذا الفصل. ومن هذه التغييرات المتنوعة فى عاداتك الشخصية وأسلوب حياتك، أيها يكون له الأثر الأكبر؟ يبدو أن أول اثنين سيكون لهما أثر دال فى تقليل كم الانبعاثات الكربونية الناتجة عن الفرد، بينما الأخير سيساعد فى الحفاظ على المياه والأشجار كما سيقص من الهواء والماء الملوثين والمؤدين لزيادة اليابسة. وبالأخذ فى الاعتبار كمية انبعاثات ثانى أكسيد الكربون الصادرة عن الفرد، فإن هناك العديد من الدراسات قد أظهرت النسب المثوية التالية لمُخرج الكربون الكلى: (انظر مواقع الإنترنت عن: المجلس الدفاعى عن المصادر الطبيعية، واتحاد العلماء المهتمين بهذا الشأن، على [nrdc.otg](http://nrdc.otg), [ucsusa.org](http://ucsusa.org) للمزيد من المعلومات).

من ٣٠-٣٥ ٪ راجع إلى قيادة السيارات.

من ٣٥-٤٠ ٪ أعمال منزلية (الحرارة، التبريد، الإضاءة، أى تطبيقات أخرى والأجهزة الكهربائية) وبلاستخدامات المتكررة للكهرباء المولدة بحرق وقود الحفريات الحيوانية والنباتية.

من ١٢-١٥ ٪ راجع إلى استهلاك اللحوم (والوقود المستخدم فى عمليات إنتاجها ونقلها).

٢٠ ٪ المتبقية راجعة إلى جانب عريض متنوع من المفردات الشخصية والخدمات، يتراوح من رعاية الأفراد داخلياً وحتى السفر. لذلك فمن البادى أن ثلاثة أنشطة شخصية للإنسان فى مجال النقل، والأعمال المنزلية، والطعام. مسنولة عن حوالى ٨٠ ٪ من انبعاثات الكربون من الفرد. لذلك فالعمل على إحداث تغييرات فى أسلوب الحياة بهذه المجالات الثلاثة سيكون له أعظم الأثر فى تقليل ارتفاع درجة الحرارة العالمى وتلوث الهواء على حد سواء. وكل منا يمكن أن يكون له أثر ذو شأن، عن طريق تغيير نوع العربة التى يقودها (فمثلاً من عربة تستخدم وقوداً كالسولار مثلاً، إلى أخرى تستخدم وقوداً أفضل للبيئة مثل Hybrid أو compact car). وأيضاً استبدال التعود على القيادة باستخدام الدراجات أو المواصلات العامة عندما يكون ذلك ممكناً، وضم أو جمع المهام المطلوبة لعمل تنقلات أقل، والإقلال من الكهرباء المستخدمة فى التدفئة والتبريد بالمنازل (كإدارة محرك الحرارة درجتين أقل فى الشتاء ودرجتين أعلى فى الصيف)، واستخدام أجهزة مناسبة فى الطاقة والإضاءة (كاستخدام لمبات الفلوروسنت، والأجهزة التى تأخذ رمز النجمة - المناسبة فى طاقتها)، والانتقال من نظام غذائى يعتمد فى أساسه على اللحوم نحو نظام غذائى نباتى فى أساسه وشراء منتجات المزارع بالأسواق المحلية عندما يكون ذلك ممكناً.



## – قلل من أثرك البيئي

إن الإقلال من انبعاثات الكربون الشخصي مسألة مهمة لتخفيف درجة حرارة الأرض، لكن ما الذى تستطيع عمله للمساعدة فى الحفاظ على منابع الأرض القيمة كالمياه والغابات؟ فى العديد من مناطق العالم نجد أن المياه موزعة بعدالة، وتتنبأ الدراسة التى سجلها معهد مراقبة العالم بأن حوالى ثلاثة بلايين شخص سيواجهون عجزاً فى المياه خلال العشرين عاماً القادمة (Renner 2005) وبالنسبة للغابات، فإن ثلث مطر غابات الأمازون قد نفذ الآن، وعبر العالم، فإن الغابات البكر يتم التخلص منها الآن بمعدل قدم لكل ثانية (Robbins 2001, 255) ولكى تخفض من أثرك البيئى فمن المهم أن تحافظ على منابع الأرض وتعيد تدوير أى مما تستخدم، وترسل أقل ما يمكن إرساله إلى اليابسة. فمثلاً، قد تكون اعتدت أن تترك صنوبر المياه يجرى بينما أنت تغسل أسنانك بدلاً من غلقه. أو قد تكون اعتدت إلقاء الزجاجات البلاستيك فى المهملات بدلاً من تدويرها. وعندما تختار أن تحيا بشكل أكثر حساسية تجاه البيئة بدلاً من أن تحيا كمخرب أو مبذر فإن ذلك يتطلب تحولاً فى قيمك والتزاماً أصيلاً منك. وفى البداية قد يبدو هذا حملاً ثقيلاً، ولكن مع ممارسة العادات الجديدة فإنك ستبدأ فى اعتناقها. وبينما أنت تقرأ الخطوط الموجهة التالية عن الحفاظ على البيئة وتدوير الأشياء، خذ فى اعتبارك أيهم تكون مستعداً لأن تبدأ به الآن. إن خطوات نحو مساعدة الأرض مهما كانت صغيرة أو قليلة ستقوى من شعورك بأنك جزء من الحل بدلاً من أن تكون جزءاً من المشكلة. وتساعد فى التغلب على التخريب الذى أحدثه الإنسان، والعلاقة المحتملة وظيفياً بالأرض.

## – الحفاظ على المياه

إن تغيرات صغيرة ومتعددة فى العادات الشخصية يمكن أن تساعد فى الحفاظ على المياه، فمثلاً: حاول أخذ دش فى وقت أقل، فكل دقيقتين فما أدناها فى الحمام يمكن أن تحفظ حوالى ١٠ جالونات من المياه. ويمكنك أيضاً أن تتركب دشا منخفض التدفق.

- أغلق الصنبور بينما أنت تدعك أسنانك أو تحلق. فهذا سيحفظ من جالون إلى اثنين من المياه باليوم، وهذا سيتزايد عبر الأشهر والسنين.
- قلل من كم الماء المستخدم فى شطف الأطباق قبل وضعها بغسالة الصحون.
- إن كانت لديك حديقة فركب نظاماً للرى بالتقطير. فهذا سيحفظ ٧٠٪ من المياه المستخدمة بواسطة الرش. وفى سنوات قليلة تحافظ فيها على الماء ستعوض تكلفة تركيب نظام الرى بالتقطير.
- إذا كنت تسقى مساحتك الخضراء بالصيف، فافعل هذا فى الصباح الباكر أو فى المساء لتقلل من التبخير. وذلك عدا الأيام بالغة الحرارة، فانت فقط تحتاج لأن تروى حديقتك مرة كل أسبوع.
- إذا كنت تمتلك حمام سباحة، فبإمكانك أن تقلل من الماء المفقود بالفعل بسبب التبخير وذلك بتغطيته عندما لا تستخدمه.
- بينما أنت مسافر، استخدم نفس ملءة السرير والمنشفة خلال إقامتك. وبعمل ذلك فإنك ستحفظ ٢٠٠ جالون من الماء كل يوم.

## الحفاظ على الغابات

- لتحفظ غابات الأرض، قلل استهلاكك للورق، وأعد تدوير المنتجات الورقية التى تستخدمها، واشترى فقط الورق المعاد تدويره.
- كما ذكر بالفصل ١٩، يمكنك أن تحفظ الكثير من الورق بإعادة تدوير بريدك الذى لم يعد له لزوم. اذهب لموقع [dmachoice.org](http://dmachoice.org) واتبع ما يلحق لك لتقلل من البريد التافه (البالى). وهذا سيكلفك دولاراً واحداً.
- معظم محال الطعام الصحى والعديد من محال البقالة تعرض مناديل ورقية ومناديل مائدة ومناديل تواليت (حمام) مصنوعة من الورق المعاد تدويره. وهذا سيفرق معك فى التكلفة فارقاً بسيطاً، إلا أنك ستصنع معروفاً كبيراً للأرض.

- استخدام الأواني الخزفية بدلاً من الورقية، فهي خالية من الكائنات الحية ومتاحة ببعض الأماكن.

- اشترى الورق المعاد تدويره من المكتب المحلي ببلدتك.

- عندما يكون ممكناً بالمدرسة أو بالعمل، اطبع الأوراق على الوجهين بدلاً من وجه واحد.

- استخدام أكواباً خزفية بدلاً من الورقية للشاي والقهوة في العمل والمنزل.

- "عندما تُسأل، ورق أو بلاستيك؟" عند طاولة دفع الحساب بمحل البقالة، فقل "لا هذا ولا ذاك". استخدم حقائب قماش واحفظ كمية كبيرة من الورق والبلاستيك.

- عندما تأكل بالخارج، استخدم منديلاً واحداً، بدلاً من أن تتزع حزمة من المناديل التي أمامك.

- ادفع فواتيرك عبر الإنترنت، أو عبر أدوات تسجيل الحساب الآلى بالبنك، لتقلل طوفان الفواتير الورقية الشهرى.

- أعد التدوير، أعد التدوير، أعد التدوير، فبدلاً من وضع الورق بالقمامة في منزلك (بما في ذلك الصحف، والمجلات، والحقائب الورقية، والبريد الهالك، وورق المرحاض. افصلهم لأجل إعادة التدوير، سواء بخزانتك أو بمركز إعادة التدوير المحلي ببلدتك).

## إعادة التدوير

إن استهلاك المواد معادة التدوير أصبح بأمكان عدة هنا وهناك منذ حوالى ثلاثين عاماً وفى بعض المدن المتقدمة بأمريكا، تؤدي إعادة التدوير إلى كسب حوالى ٥٠٪ من ما يتم إتلافه محلياً بشكل متواصل وعلى جانب آخر، فإن معدلات التدوير المحلى (الوطنى) كانت راكدة عند معدل ٣٠٪ تقريباً منذ التسعينيات، ومقدار هذه المعدلات المنخفضة ينتشر عبر العديد من المدن الأوروبية. ومعارضة الاستمرار فى التدوير تأتى من المجموعات المتحدة كشركات الغابات والتعدين، وفى مثل هذه الأوقات العصيبة اقتصادياً،

تقلص المدن في ضبطها لبرامج التدوير. وإذا لم تكن لديك ضوابط للتدوير في مجتمعك، فابحث أو حاول أن تجد أين يمكنك أن تأخذ الورق المستخدم، والبلاستيك، والزجاج، والوحدات المعدنية ليتم تدويرها. وبسبب المشكلة العالمية في تلاشى الغابات، فإن تدوير الورق أصبحت له الأولوية الأعلى. وهذا يتضمن الصحف والمجلات، والبريد البالي، وورق المكتب، والورق الكرتون (المقوى)، والحقائب الورقية. والورق النموذجي للتدوير ينبغي أن يخلو من الطعام، والبلاستيك، والشمع، والأربطة المطاطية، والمشابك، والشرائط. وبعد الورق أعد تدوير معلبات الألومنيوم، وحاويات البلاستيك، والزجاجات البلاستيكية، والقوارير الزجاجية وابتحث مع برنامج التدوير المحلي عن خطوط إرشادية متخصصة، لأن هذا يمكن أن يتنوع من مدينة لأخرى. وإعادة التدوير تساعد في إقلال كم المخلفات التي ينتهي بها الأمر إلى اليابسة. واليابسة أصبحت مشكلة بيئية خطيرة. وعبر العالم، أخذت مساحة بحجم ولاية بنسلفانيا. عند أعلى نقطة بالساحل الشرقي للولايات المتحدة حيث اليابسة المصورة بكاميرات القمر الصناعي. ووجد أن حرق محتويات اليابسة تنبعث منه سموم في الهواء. وأن ترك هذه المحتويات تتسرب للأرض، ينتج عنه وصول السموم للمياه الجوفية بالأرض. وبعض مكونات اليابسة - مثل بعض المعادن (Styrofoam) وقد استمرت لأكثر من آلاف السنين، على هذا النحو. والتدوير لا يساعد فقط في الحفاظ على منابع البيئية، ولكن أيضاً في تقلص الغازات المنبعثة من الصوب والتلوث الناتج عن عمليات التعدين ومن أصحاب مصانع البلاستيك.

## قلل النفايات الإلكترونية

إن الأجهزة الإلكترونية التي تتخلص منها دون إدارة جيدة تصل إلى اليابسة بشكل متزايد في فقرات ووثبات بالسنوات الأخيرة. فمثلاً، أكثر من ١٠٠ مليون هاتف نقال ينتهي به الأمر إلى الأرض بكل عام أضف لهذا ٥٠ مليون شاشة كمبيوتر. والأجهزة الإلكترونية تحتوي على معادن ثقيلة كالرصاص والزنك، والتي ينتهي بها الأمر إما إلى الهواء أو المياه الجوفية. والبطاريات المستخدمة تحتوي على الليثيوم، وهو غير صحي بالمرّة. حيث إن المنازل الأمريكية تحتوي على عشرات الأجهزة الإلكترونية. والعديد منها يحتوي على بطاريات بالإضافة إلى أن مشهد مخلفات كل



هذه الأجهزة لأكثر من عقود قليلة قادمة، ليس مشهداً جميل الصورة بالنسبة للبيئة. ويُقدَّر هذا على الأرض ككل، فهناك خطورة بيئية حقيقة يتم عملها (صنعها). ولكي نعارض هذه النزعة، لنأخذ في اعتبارنا ألا نخزن الأجهزة الإلكترونية أو لا نعطيها للأصدقاء أو للمؤسسات الخيرية. وبدلاً من هذا نبحث عن مصادر التخلص من النفايات الإلكترونية من خلال دليل الهاتف، أو الإنترنت، وخذ الوحدات المستخدمة لموقع محلي مرة أو مرتين في العام، وفي بعض الحالات، قد تققطع مبلغاً من الضرائب أو من النقود المعدنية لعمل هذا.

### إعادة استخدام مخلفات المطبخ

إن كانت لديك حديقة، فخذ في اعتبارك مخلفات المطبخ (كالفاكهة، والخضار، ورواسب القهوة) لعمل موقع لكومبوست (أو تسميد للأرض بفنائك). وهذا سيساعدك في تخصيب حديقتك، وحفظ مخلفات الطعام بعيداً عن اليايسة.

### تسهم بوقتك أو بمالك في صنع الاختلاف

أن تصبح جزءاً من التغيير أو التحول الحادث بالكوكب حالياً يبدأ بأن تغيير من عاداتك الشخصية. وعندما تتجاوز هذا، يمكنك أن تعطى للآخرين. وهناك طرق متنوعة يمكنك أن تشارك من خلالها مباشرة بالمال أو بالوقت لمساعدة الأرض والإنسانية في عمل تحول نحو مستقبل أكثر استقراراً ونجاحاً وسلاماً - مع بعضه البعض، وبعض هذه التغييرات تتضمن :

- ساعد الأفراد المتضررين اجتماعياً، محلياً وعالمياً.
- قدم من وقتك ومالك للمنظمات البيئية غير الربحية.
- استثمر في الشركات والصناديق المالية المسؤولة اجتماعياً.
- شارك سياسياً.

وخذ في اعتبارك وأنت تقرأ هذه الاختيارات المتنوعة، أيها تكون قادراً على اعتناقه إما اليوم أو في المستقبل القريب.



## ساعد الأفراد المتضررين اجتماعياً، محلياً وعالمياً

إن كل أفراد الجنس البشرى لهم نفس الحق فى الحياة والصحة وإشباع الحاجات الأساسية والسعى الحر وراء المقدر عليهم، وذلك بغض النظر عن أوطانهم، أو أعراقهم أو أنواعهم، أو مكانتهم الاجتماعية والاقتصادية. وحيث إننا فى النهاية نشكل جميعنا كيانا واعيا واحداً، والحياة فى اتساق مع الطبيعة تعنى أن نحيا بطريقة لا تتعارض أو تصطدم مع الحقوق الأساسية لأى فرد إنسانى آخر. وعلى مستوى عميق، فإن ما تفعله للآخر - (يعود عليك) - تفعله لنفسك، إن الرؤية البازغة للعالم تطلب من كل منا أن يجلس ويحترم كل أفراد الإنسانية، بغض النظر عن عرقهم، أو جماعاتهم النوعية، أو دياناتهم، أو أوطانهم، أو مستوياتهم الاجتماعية أو الاقتصادية أو التعليمية. وهذا معناه أن تكون مواطناً عالمياً. وعلى المستوى العملى، فإننا يمكن أن نصل إلى الفقراء، والمشردين، والجوع، والمهددين بالمرض، أو أى أذى اجتماعى آخر. وهذا يتضمن كلا من التعهد بمساعدة المحتاجين فى مجتمعاتنا وكذلك المشاركة فى المنظمات التى تكافح لمساعدة الأفراد عبر العالم. وفى كلمات وفيه وخيرة ذكر "Bono" يمكننا أن نكون هذا الجيل الذى لم يعد يقبل أن يختار بحرية ومصادفة ما إذا كان الطفل يحيا أو يموت - لكن هل يمكن أن نكون هذا الجيل؟" (Sachs 2005xiv). وهناك طريقتان على الأقل يمكن أن تبدأ بهما لمساعدة الآخرين فى مجتمعك أو فى أى مكان آخر: أن تتطوع بوقتك، وأن تسهم مالياً.

## تطوع محلياً

يمكنك، على سبيل المثال، أن تقضى ساعة أو ساعتين بالأسبوع، لتتطوع لمنظمات تساعد الأفراد الذين يتحداهم الفقر والجوع والتشرد. ومنظمات أخرى تساعد الأفراد ذوي الإعاقات الجسدية والعقلية، أو الذين يتعرضون لإيذاء جسدى فعلى، أو يعانون من الوهن والعجز مع التقدم فى العمر. وإن كنت لا تعلم أين تبدأ، فحاول أن تبحث على الإنترنت (شبكة المعلومات الدولية). عن فرص التطوع بمدينتك أو بلدك. وكنيستك (أو دور العبادة) يمكن أن تقدم لك أيضاً فرصاً لتشارك مباشرة مع المحتاجين،

وتؤثر مباشرة فيهم. ومصدر جيد آخر هو موقع (volunteermatch.org) والذي يسمح لك بأن تدخل رقمك الكودي، لتحصل على قائمة بالفرص المتاحة في منطقتك أو الأقرب لها.

## المساهمة المالية

ربما يكون أبسط طريق يمكن أن تصنع فارقاً به هو أن تقدم مساهمة مالية. والإنترنت قد جعل هذا أيسر بكثير مما ألفته. فبدلاً من أن ترسل تطوعك بالبريد، يمكنك ببساطة الدخول على مواقع الإنترنت لمنظماتك المفضلة والمساهمة ببطاقتك الائتمانية أى من خلالها. فكم يمكن أن تعطى؟ ومن المساهمين المعروفين على نطاق عريض ساهم (Bill, Melinda Gates) بحوالى ثلث أصولهم المالية (٣٥ بليون دولار) لقطاع عريض من القضايا العالمية، متضمنة التعليم والرعاية الصحية والأمراض التي يمكن تجنبها، والفقر المدقع، فى كل من الولايات المتحدة والعديد من دول العالم الثالث. والرئيس السابق بيل كلينتون التزم اعتماداً مالياً كل سبتمبر تمت إدارته ليرتفع لحوالى ١٠ بليون دولار لنفس الأغراض وأيضاً للتغير المناخى وقضايا العدالة الاجتماعية. أما بالنسبة للأغلبية العريضة منا، من نوى الموارد المالية الأقل، فإن التبرعات يمكن أن تتراوح بين ١-١٠٪ من الدخل السنوى بعد الضرائب. وإن كنت ترغب فى إحداث فارق بهذا العالم عبر المساهمة المالية فخذ وقتاً لتفكر ملياً فى الكم السنوى الذى يكون ذا معنى بالنسبة لك. ولتذكر أن ضرائبه قابلة للاقتطاع. وهناك عدد لا يحصى من المنظمات غير الربحية والتي تتعامل مع المشكلات المرتبطة بالفقر والجوع والمرض وانعدام العدالة الاجتماعية، وجميعها على مواقع الإنترنت. وبعض من أفضل ما هو معروف يتضمن ما يلى:

charity watch.org

المعهد الأمريكى الخيرى

gatesfoundation.org

مؤسسة بل وميلندا جاتيس

bread.org

الخبز لأجل العالم

care.org	الرعاية (أو الرقابة) الدولية
cgdev.org	مركز التنمية العالمى
Clinton foundation .org	مؤسسة كلينتون
doctortswithout borders .org	أطباء بلاحدود
interaction .org	التفاعل
oneworld.net	عالم واحد
unicefusa.org	اليونيسيف
wri.org	معهد منابع العالم

ولمعرفة المزيد عن المجال العريض من الفرص المتاحة للعطاء، خذ فى اعتبارك قراءة كتب حول هذا الموضوع، مثل العطاء: كيف يمكن أن يغير كل منا العالم (٢٠٠٧) لبيل كلينتون، كيف تحافظ على العالم فى وقت فراغك (٢٠٠٧) لإليزابيث ماى، أو مرشد الصغار للعطاء (٢٠٠٦) لفريدى زيلر (وهذا الكتاب الأخير يتضمن العديد من الأفكار الجيدة للراشدين).

## ساهم فى المنظمات البيئية

إن الجزء الأول من هذا الفصل يصف التغيرات فى أسلوب الحياة والذي يمكن أن يساعد الفرد من خلاله البيئة. وكل منا يمكن أن يقدم مساعدة إضافية بأن يصبح منغمساً أكثر ومشاركاً أكثر من خلال العضوية مع أو بالمساهمة المالية، لمنظمات غير حكومية تتعامل مع تغير المناخ، والحفاظ على منابع الطبيعية، والتنمية المستدامة، وأشكال الطاقة البديلة. وبعض من أفضل ما هو معروف يتضمن ما يلى:

edf.org	الدفاع البيئى
greenpeace.org	السلام النضر (الأخضر)

nrcd.org

الدفاع عن المصادر (المنابع) الطبيعية

sierraclub.org

نادى سيرا(\*)

iucn.org

اتحاد صيانة العالم

wri.org

معهد منابع العالم

world wildlife.org

صندوق العالم للحياة البرية

أيضاً خذ في اعتبارك أن تنغمس في المجموعات البيئية المحلية التي تركز على قضايا مثل الحفاظ على المواطن الطبيعية أو العمل مع الشركات والمؤسسات المحلية ذات المنفعة العامة لشراء طاقة على أساس الرياح أو الشمس.

### الاستثمار في مجال المسؤولية الاجتماعية

يتضمن هذا الاستثمار الأخذ في الاعتبار عواقب أو نتائج المكان الذي تستثمر فيه نقودك. وكل منا يمكن أن يحجم عن الاستثمار في شركات تحدث أضراراً بصحة الإنسان، إما من خلال منتجاتها، مثل التبغ والكحوليات أو من خلال ما يحدثه من تلوث. وأكثر عمومية، يمكننا أن نتجنب الاستثمار في شركات تعد ممارساتها مؤذية للغابات، والحيوانات، أو لحياة الإنسان، مثل الدفاع عن مقاولي البناء، والشركات التي تؤذي الحيوانات. كما يمكن أن نتجنب الشركات التي تستغل العمال، سواء بالعالم الثالث أو بأي مكان آخر. وهناك ثلاثة مداخل مختلفة أكثر شيوعاً في الانتفاع بها والاستثمار من خلالها على مستوى المسؤولية الاجتماعية في مجالات: الحجز بمعنى الفترة أو الفيرلة، للوقاية والحماية، وتأييد الأسهم المالية، والاستثمار في المجتمعات المحلية.

---

(\*) سيرا: sierra نوع من السمك الإسباني، أو سلسلة منظمة القمم كاسنان المنشار.

## الغريلة

معظم المستثمرين المسئولين اجتماعياً يبدأون بغريلة أو تنقية المخزون لديهم. وتتضمن هذه الغريلة تجنب الشركات المؤذية للبيئة وللأفراد، ويصحب هذا البحث عن الشركات التي تعكس وعياً عن البيئة وعن الحاجة للطاقة المتجددة. والمستثمرون المسئولون اجتماعياً يقومون بعملية الاختيار هذه مع الأخذ في الاعتبار مجموعات السجلات عن حقوق الإنسان والممارسات العمالية. وإذا أردت أن تستثمر في شركات مسئولة اجتماعياً، فقد تأخذ في اعتبارك المسئولية الاجتماعية عبر الاعتمادات المالية المتبادلة (عبر الشركات المحترفة في إدارة السندات) ومعظم هذه الاعتمادات المالية تفلتر وتستبعد الشركات السلبية، بينما تقوم الغريلة الإيجابية بالبحث عن شركات جيدة وواعية اجتماعياً. وبعض من أفضل ما هو معروف عن الاعتمادات المالية المسئولة اجتماعياً كالقيرت ودومي للعدالة الاجتماعية وسندات ٢١ وونسلو للنمو. وأيضاً (Socialfunds.com) تعرض قائمة موسعة للاعتمادات المسئولة اجتماعياً مع وصف موجز لمعيار الغريلة أو الانتقاء واستخدامات الاعتماد المالي.

## تأييد الأسهم المالية

إن تأييد الأسهم المالية هو استخدام وضعك كمساهم لتشجيع الشركة للمبادرة بأفعال معينة. وبالانضمام مع المساهمين الآخرين، يمكنك أن تحضر الاجتماع السنوي للمساهمين، وأن تسأل أسئلة في الاجتماعات، وأن تصوت لأجل قضايا متنوعة وضعت قبل الإسهامات. ومع حد أدنى معين من الاستثمار، يمكن أن تقترح حلاً مشتركاً غير ملزم. وحل المساهم للشركة يمكن أن يغير العقد. وبمساعدة المساهمين الآخرين فإن مثل هذه الحلول يمكن أن تجعل الشركة على الأقل تنتبه للوجدان العام عن القضايا البيئية. فمثلاً، في عام ١٩٩٩، ضغطت جهود المساهمين على المدى البعيد في تأييد توقف المبيعات لمنتجات الأخشاب كبيرة النمو أو التي تأتي من أشجار قديمة. وذلك بمشروع (Home Depot).



## الاستثمار المجتمعي

فى إطار مفهوم المسئولية الاجتماعية للاستثمار، فإن الاستثمار المجتمعي هو استثمار رأس المال فى المجتمعات حيث خدمات العائد المادى والقروض يصعب كسبها. وفى كل من الولايات المتحدة وحول العالم، فإن الاستثمار المجتمعي يسمح لك بعمل قروض صغيرة للأفراد منخفضى الدخل والذين يحاولون بدء أعمال صغيرة. فمثلاً، عبر منظمة معروفة باسم كيفا (Kiva.org)، يمكنك عمل قروض للأفراد الذين يحاولون بدء أعمال (استثمار) فى مجال الريف بالدول النامية.

## مصادر مفيدة

إن المصادر المفيد عن الاستثمار المسئول اجتماعياً متاحة فى منتدى الاستثمار الاجتماعى. (socialinvest.org)، (socialfunds.com)، والشركة الأمريكية التعاونية للمال الفعلى والتي تصدر مجلة مرتين بالشهر (كل أسبوعين) وموقعها (sriworld.com) (realmoney.org) ومجموعة استثمار العالم المسئولة اجتماعياً.

## ثقّف نفسك عن القضايا العالمية

طريقة أخرى لعمل فارق هو أن تثقّف نفسك عن القضايا العالمية، ثم انشر الرسالة على أصدقائك. وبعض من أهم القضايا الدولية الآن: التغير المناخى، وتناقص منابع الأرض (خاصة الزيت، والبتروى، والطعام، والماء)، وفقدان التنوع الأحيائى، البيولوجى، والتصحر، والزيادة السكانية، والفقر، والجوع، والمرض، وعدم تكافؤ فرص التعليم. وبينما اقتربنا من معظم هذه القضايا بإيجاز عبر الفصل الأول، فإن المناقشة الكاملة لأى منها تتطلب كتاباً بمعالجة مستفيضة. ولتثقف نفسك حول مشكلات العالم، خذ فى اعتبارك أن تبدأ بالتقارير السنوية لمعهد مراقبة العالم. وهو منظمة بحثية مستقلة قائمة فى واشنطن (D.C). وفى كل عام يُصدر هذا المعهد تقريراً عن حالة العالم بالتركيز على العديد من المشكلات العظمى التى تواجهها الأرض، ومناقشاتها متوازنة وممتدة، لتصف العلاقات البيئية المعقدة عبر مشاكل مثل ارتفاع درجة حرارة العالم،

والفقر، والجوع، والمنافسة المتزايدة على وقود البترول والطعام، وكذا التوقعات عن مستقبل الحروب في إطار مصادر أو منابع متوترة. ومن أجل المزيد قم بزيارة (worldwatch.org)، أيضاً يمكنك قراءة كتب تركز على موضوعات عالمية. وثلاثة جيدة لأن تبدأ بها هي: حقيقة غير ملائمة ٢٠٠٦ لآل جور، الخريطة أو المخطط planB3.0 (٢٠٠٨) لليستر براون، ونهاية الفقر (٢٠٠٥) لجيفرى ساتش. (قائمة أكثر تفصيلاً يمكن أن تجدها تحت عنوان قضايا عالمية في جزء المصادر الموجود بنهاية هذا الكتاب).

## شارك سياسياً

إن كلا منا يمكنه أن يساند المرشحين المؤيدين للبيئة على المستوى المحلي، أو مستوى الولاية، أو المستوى الفيدرالي (الاتحادي). إن عصابة الأفراد من الناخبين المحافظين يحتفظون بموقع إلكتروني (lcv.org) والذي يقيم الاعتمادات المالية للمرشحين السياسيين بالفيدرالية، وفي بعض الحالات، على مستوى الولاية. ويمكنك أيضاً أن تتصل بالهيئة التشريعية العليا في ولايتك لتأخذ في اعتبارها رؤاكَ حول القضايا المفتاحية مثل ارتفاع درجة حرارة العالم، وحماية مواطن حياة النباتات والحيوانات، وحقوق الحيوان التكنولوجية الراقية في الحفاظ على الطاقة، وأية موضوعات أخرى تهلك. ودع نواب برلمانك المنتخبين يعرفون أن العالم يصرف تريليون دولار كل عام على الدفاع (ونصفهم ينفق بالولايات المتحدة) وهذا بمنأى عن وضع مستقبل الحضارة كقضية مطروحة. ويقدر معهد مراقبة (أو رصد) العالم أن استثمار حوالي خمس هذه الميزانية كل عام سيكون كافياً لحل كل المشاكل التي تواجهها الأرض والإنسانية الآن. (Renner 2005) والعديد من المنظمات البيئية مثل مجلس الدفاع عن منابع الطبيعة ونادي سيرا، يمكن أن تنضم إليها لتأخذ خطوة في مجال الاهتمامات البيئية المتنوعة العريضة. وأن تصنع فارقاً بصوتك أو بتوقيعك غالباً ما يتضمن أكثر من مجرد ضغطة على الفأرة. فلتأخذ في اعتبارك أن تبدأ من اليوم. وأن تبادر بالفعل من الآن بالذهاب للمواقع الإلكترونية لأي من المنظمات البيئية المتنوعة المذكورة أعلاه.

## الاستنتاج

أطلق هذا الفصل عدداً من الأفعال المتنوعة التي يمكن أن يقوم بها كل منا ليصنع فارقاً. ولا يوجد أى منا يمكنه أن يحل المشكلات الهائلة الضخمة التي تواجهها الأرض وأفراد الأرض بمفرده، وعليه فكل منا يمكن أن ينشغل بعدد من الأفعال القليلة البسيطة لمساعدة البيئة والأفراد المتضررين، وكلُّ يمكنه أن يسهم ويؤثر بشكل جوهري فيمن يعرفهم ليفعلوا مثله. وسيحدثنا العقدان التاليين عن كيفية خطوة وضع الأرض وما ينبغي أن نصبح عليه قبل أن يشعر عدد كبير من الأفراد أنهم مجبرين على التحول في طريقة تفكيرهم وفي الكيفية التي يعيشون بها حياتهم. ولا يزال هناك أمل للأرض لو أن عدداً كافياً منا تعاون سويّاً لعمل تأثير في الوعي الجمعي. لنقوم معاً بعمل تغير عالمي فعلى في الاتجاهات والقيم والأفعال لنعيد توجيه الإنسانية بالفعل نحو التوازن والوحدة.

## الخاتمة

غالباً ما يقال إن قدر الإنسانية يقبع فى أيدي قياداتها الحاكمة، حيث القدرة المطلقة لصنع القرار ليؤثر ذلك فى الأزمات الهائلة التى يواجهها كوكبنا. والتغير المناخى على سبيل المثال، يمكن أن تُلطَّف حدته لو أن الحكومة الأمريكية أخذت على عاتقها وحافظت على ونفذت نظاماً صناعياً قابلاً للتطبيق تنمى فيه بدائل للطاقة الخالية من الكربون، وذلك بدلاً من اعتمادها على نظام تجارى قائم على الكربون. تأخذ منه الضرائب. والذي يعتبر نظام طاقة بمثابة وقود للحرب. وسيكون الأمر أكثر عوناً لو أن أمريكا تفاوضت عن بواعث وأدوات التكنولوجيا فى الدول ذات الدور المستقبلى الأكبر فى المناخ مثل الصين والهند. ولا شك فى أن مثل هذه التصريحات صحيحة. فقيادة الحكومة، مع الشركات متعددة الجنسيات، والمنظمات السياسية العالمية مثل الأمم المتحدة لها الدور الأكبر لتلعبه فى خلق كوكب جديد متحضر قائم على أساس الموازنة والإشراف الإدارى والتعاون بين الدول. وخلق نظام علمى أكثر ثباتاً وتعاوناً مسألة ممكنة. والإشكالية فى وقت حدوثه. بإيجاد سياسات تصنعه. فى وقت يجنبنا الكارثة العالمية. وبدون نشر التحول فى الوعي، فلا مفر أن تنتظر الإنسانية حتى تبدأ جميع الأغطية فى الهبوط. وعندها ستندفع الدول بسرعة لإنجاز درجات عالية من مطالب شديدة القسوة والصعوبة لمجابهة متطلبات مختلطة فى الأجواء البيئية والاقتصادية والاجتماعية. ومثل هذه الجائحة يمكن أن نتجنبها إذا وصل التحول العالمى الناشئ لمجموع الأفراد فى الوقت المناسب. وهذا يمكن أن يكون مفيداً. أما الحكومات والشركات متعددة الجنسيات فإنها تبدو بعيدة وذات قوة جبارة ويمنأى عن ذلك. وعليه، فلو كان كل الوعى الإنسانى مرتبطاً بينياً ببعضه البعض، إذن فكل



إسهامات شخصية منا للتحول العالمى ستصنع فارقاً. وكلما تغير المزيد منا، فإن الحكومات والشركات سوف تتأثر بهذا تبعاً. إن التحول العالمى المطلوب بهذا الوقت يبدأ بك أنت، ولتكون جزءاً من التحول اعمل أولاً على مداواة ذاتك أو تحسين شخصيتك والسلام الداخلى لديك. ومثل هذه المداواة الذاتية يمكن أن تصل إليها بطرق لا تعد ولا تحصى. كأن تنمى وترعى مهارات الاتصال، وأن تغفو عن الآخرين، وأن تأكل بنظام غذائى أكثر وعياً، وأن تبسط حياتك، وأن تتدرب على التأمل، وأن تعتد توجيه اتجاهاتك عن التحديات طويلة الأمد التى تواجهك. وإذا أردت أن تؤدى تدريبات الاستشفاء الذاتى، فتذكر أن المساعدة متاحة من الكتب، والمجلات، ومن الإعلام عبر الإنترنت، وكذلك من الأصدقاء المتمرسين، ومن مصادر أخرى غير مرئية. والعمل على مداواة الذات وتحسينها ليس تمركزاً حول الذات، ولكنه طريقة مهمة لأن تنشغل بالعالم البادى فى التحول. وكلما نميت سلاماً داخلياً وتحسيناً لذاتك، فأنت تخطو خطوة نحو تيار أرحب، تيار لجلالات متطورة وأكثر رحابة فى الوعي. حيث الوعي الإنسانى على الكوكب وعلى مستوى الكون على اتساعه. وتحسين ذاتك يعنى مما يعنيه، أنك تتعلم أن تسترخى ثم تقلع أو تتخلى عن العقل الشرطى ونماذج المشاعر التى تحد اتصالك بذاتك الأصيلة، وأعماق وجودك التى تتسق فى طبيعتها مع الذكاء الكونى الأعلى. والاستشفاء الذاتى يفتح أمامك الإلهام، والرشد، والتقوية من الأرحب (أو من خالقك، كيفما تفضل). ثم تصبح حياتك أكثر من مجرد مطالب شخصية خاصة. ويصبح من الطبيعى أن تتجاوز ذاتك لتعمل شيئاً لمساعدة البيئة والأفراد الفقراء. إن الأمر لم يعد متعلقاً بك وحدك. فقد أصبحت جزءاً من تحول كوكبى أرحب. وكلما بدأت فى السعى مع هذا التحول، فلا تقلق بشأن ما يفعله الآخرون، أو عما إذا كان ما تفعله كافياً. فقد تستمع لذاتك الداخلية، وتكون على صلة بالعمل، ويبدو أن انتقال الطقوس الإنسانية عبر العقود القليلة القادمة لن يكون مريحاً أو سهلاً. إن كثيراً مما هو خارج التوازن بهذا العالم، يجب أن يرحل. فلم يعد فاعلاً بالمرّة. وجزء من الإنسانية، تحوّل الشخصى الذاتى، وهذا لن يكون سهلاً أيضاً، وسيتأثر بشدة بدرجة مقاومتك.



والمقاومة تنبع من الخوف من التغيير. وعندما تثق في عملية حياتك بشكل كاف فستحرر من المقاومة، وسيأتى التغير بشكل أكثر يسراً. وإذا كانت التغييرات التى تحتاجها تبدو متحدية لك، فاعتنقها ولترى إمكانية تحقيقها، خاصة عندما تعرف أنها معنية. وتذكر أن تطلب المساندة عندما تحتاج إليها. ولو أن العالم من حولك، بالسنوات القادمة، بدا نازعاً نحو المزيد من الخلاف والصراع والتشوش الكامل، فسيصبح من الأكثر أهمية أن تعتنق السلام والوضوح مع عقلك وقلبك. وبهذه الطريقة يمكنك أن تستمر لتكون قوة للترويض والبناء بغض النظر عما يحدث. وعندما تفعل ذلك، فستكون نموذجاً للآخرين. وعلى الرغم من اختلافاتنا، فإننا جميعاً فى هذا الوجود معاً. فكل فعل يتسم بالرحمة والشفقة نستطيع أن نلمسه. ولتغير العالم عليك أن تتخذ فعلاً يتسم بالرحمة والشفقة مع المحيطين بك مباشرة فى مجال تأثيرك. ولتغير نفسك، ابدأ بالهدوء والسكينة وخصص وقتاً للاستماع. استمع لما تقوله لك الحكمة العليا عن إمكانية أن تعمق مشاركتك للتغير (التحول) العالمى. من خلال تحسين أو مداواة الذات، وتغيير رؤية العالم، أو إيجاد طرق لمساعدة الآخرين والبيئة. وبهذه الطريقة يمكنك أن تبرئ نفسك وتساعد فى إبراء الإنسانية. وعند مستوياتهما الأعمق، أنت والإنسانية مرتبطان معاً وعلى أهبة الاستعداد للإيقاظ والتنبيه بالعالم الجديد.



## مصادر وقراءات مستقبلية

### – أزمات عالمية

- Brown, Lester R. 2008. Plan B 3.5: Mobilizing to save a Civilization. New York: Norton.
- Gore, Al. 2006. An Inconvenient Truth: The Planetary Emergency of Global Warming and What We Can Do About It. Emmaus, PA: Rodale Press.
- Sachs, Jeffrey, 2005. An End of poverty: Economic Possibilities for Our Time. New York: Penguin.
- Worldwatch Institute. 2008. State of the World 2008. New York: Norton. (Published annually since 1984, these reports provide encyclopedic knowledge about global issues and proposed policy, economic and technological solutions).

(تُنشر سنوياً منذ عام ١٩٨٤، وهذه التقارير تقدم معلومات موسوعية عن القضايا العالمية، والسياسية المقترحة، والحلول الاقتصادية والتكنولوجية).

### – نموذج جديد

- Elgin, Duane. 2000. Promise Ahead: A Vision of Hope and Action for Humanity's Future. New York: Quill.
- Gerber, Richard. 2001. Vibrational Medicine: The # 1 Handbook of Subtle-Energy Therapies. Rochester, VT: Bear & Company.

Laszlo, Ervin. 2004. Science and the Akashic Field: An Integral Theory of Everything. Rochester, VT: Inner Traditions.

De Quincey, Christian. 2002. Radical Nature: Rediscovering the Soul of Matter. Montpelier, VT: Invisible Cities Press.

Radin, Dean. 2006. Entangled Minds: Extrasensory Experiences in a Quantum Reality. New York: Poket Books.

Tarnas, Richard. 2006. Cosmos and Psyche: Intimations of a New World View. London: Viking UK.

Wilber, Ken. 1996. A Brief History of Everything. Boston, MA: Shambhala.

وهناك مجلستان تعرضان مقالات ممتازة عن المظاهر المتنوعة للرؤية الناشئة للعالم ومضامينها على الإنسانية، وهما كوزموس والتحول. (والأخيرة ينشرها معهد العلوم العقلية، الناشر المشارك لهذا الكتاب). وللمزيد من المعلومات اذهب لموقع:

[Koimosjournal.org](http://Koimosjournal.org), [noetic.org](http://noetic.org)

## تدريبات تحويلية

– بسط حياتك

Elgin, Duane. 1993. Voluntary Simplicity. New York: William Morrow.

Fanning, Patrick, and Heather Garnos Mitchener. 2001. The 50 Best Ways to Simplify Your Life. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

## ابن السلام بكل العلاقات

McKay, Matthew, Martha Davis, and Patrick Fanning. 1995. Messages. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Rosenberg, Marshall, 2003, Nonviolent Communication: A Language of Life. Encinitas, CA: Puddle Dancer Press.

## اعتن بجسدك

- Pollan, Michael. 2007. The Omnivore's Dilemma A Natural History of four Meals. New York: penguin.
- Robbins, John, 2001. The Food Revolution: How Your Diet Can Help save your life and Our World. Boston, MA: Conari Press.
- Brantley, Jeffrey. 2004. Calming Your Anxious Mind. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Kabat-Zinn, Jon. 1990. Full Catastrophe Living. New York: Delta.
- Kabat-Zinn, Jon. 2005. Coming to Our senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness. New York: Hyperion.
- Kornfield, Jack, 1993. A path with Heart. New York: Bantam.
- Kornfield, Jack. 2004. Meditation for Beginners. Boulder, Co: sounds True.

## فكر بشكل أكثر راحة

- Hay, Louise. 1987. You Can Heal Your Life. Carlsbad, CA: Hay House.
- Tolle, Eckhart. 1999. The Power of Now. Novato, CA: New World Library.
- Tolle, Eckhart. 2005, A New Earth. New York: Dutton.
- Zukav, Gary. 1995. The Seat of the Soul. New York: Simon & Schuster.

## بادر بالفعل

- Clinton, Bill. 2007. Giving: How Each of Us Can Change the World. New York: Knopf.
- Hawthorne, Paul. 2007. Blessed Unrest. New York: Viking.
- May, Elizabeth. 2007. How to save the World in your spare Time. Toronto: Key Porter Books.
- Zeiler, Freddie. 2006. A Kid's Guide to Giving. Norwalk, CT: Innovative Kids.



## منظمات تصنع farka

### – حماية البيئة

edf.org	الدفاع البيئي
greenpeace.org	السلام النضر (الأخضر)
nrcd.org	الدفاع عن المصادر (المنابع) الطبيعية
sierraclub.org	نادى سيرا
iucn.org	اتحاد صيانة العالم
wri.org	معهد منابع العالم
worldwildlife.org	صندوق العالم للحياة البرية

### – الفقر والعدالة الاجتماعية

gatesfoundation.org	مؤسسة بل وميلندا جاتيس
bread.org	الخبز لأجل العالم
care.or	الرعاية (أو الرقابة) الدولية
cgdev.org	مركز التنمية العالمى
Clinton foundation .org	مؤسسة كلينتون
doctortswithout borders .org	أطباء بلاحدود
interaction .org	التفاعل
oneworld.net	عالم واحد
unicefusa.org	اليونيسيف
wri.org	معهد منابع العالم

## – حياة مؤازرة (مساندة) للأرض

Awakeningearth.org	إيقاظ الأرض
Coopamerica.org	الجمعية التعاونية الأمريكية
Campaignearth.org	حماية الأرض
eartheasy.com	حياة أكثر يسراً توازر الأرض
Lighterfootstep.com	أثر أخف على الأرض
nwei.org	معهد شمال غرب الأرض
simpleliving.net	شبكة الحياة الأبسط

## – الاستثمار المسئول

(realmoney.org)	الصحيفة الإخبارية للجمعية التعاونية الأمريكية للمال الفعلى (الحقيقى)
socialfunds.com	الاعتمادات المالية الاجتماعية
socialinvest.org	منتدى الاستثمار الاجتماعى

## – تحويل الثقافة والوعى

evolve.org	مركز تطوير الوعى
emergentmind.org	العقل الناشئ
global commaunity.org	مؤسسة المجتمع العالمى
noetic.org	معهد العلوم العقلية
kosmosjournal.org	صحيفة كوزموس
wiserearth.org	أرض أكثر حكمة



## المراجع

- Assagioli, Roberto. 1975. *Psychosynthesis: A Manual of Principles & Techniques*. New York: Viking Press.
- Barbour, Ian G. 1997. *Religion and Science: Historical and Contemporary Issues*. New York: HarperSanFrancisco.
- Bohm, David. 1980. *Wholeness and the Implicate Order*. London: Routledge.
- Brown, Lester. 2008. *Plan B 3.0: Mobilizing to Save Civilization*. New York: Norton.
- Capra, Fritjof. 1975. *The Tao of Physics*. Berkeley, CA.: Shambhala.
- Church, Dawson, and GERALYN Gendreau, eds. 2004. *Healing Our Planet, Healing Our Selves: The Power of Change Within to Change the World*. Santa Rosa, CA.: Elite Books.
- Clinton, Bill. 2007. *Giving: How Each of Us Can Change the World*. New York: Knopf.
- Elgin, Duane. 1993. *Voluntary Simplicity: Toward a Way of Life That Is Outwardly Simple, Inwardly Rich*. Rev. ed. New York: William Morrow & Co.
- . 2000. *Promise Ahead: A Vision of Hope and Action for Humanity's Future*. New York: William Morrow & Co.
- Esty, Daniel. 2008. Foreword. In *State of the World 2008: Innovations for a Sustainable Economy*, Worldwatch Institute, xiv. New York: Norton.

- Gerber, Richard. 2001. *Vibrational Medicine: The #1 Handbook of Subtle-Energy Therapies*. Rochester, VT.: Bear and Company.
- Gilbert, M., ed. 2008. *The 2008 Shift Report: Changing the Story of Our Future*. Petaluma, CA: Institute of Noetic Sciences.
- Gilbert, M., and D. Powell, eds. 2007. *The 2007 Shift Report: Evidence of a World Transforming*. Petaluma, CA: Institute of Noetic Sciences.
- Gore, Al. 2006. *An Inconvenient Truth: The Planetary Emergency of Global Warming and What We Can Do About It*. Emmaus, PA.: Rodale Books.
- Greene, Brian. 1999. *The Elegant Universe: Superstrings, Hidden Dimensions, and the Quest for the Ultimate Theory*. New York: Norton.
- Grunwald, Michael. 2008. The clean energy scam. *Time Magazine*, April 7.
- Harman, Willis. 1990. *Global Mind Change: The New Age Revolution in the Way We Think*. New York: Warner Books.
- Hartshorne, Charles. 1991. *The Philosophy of Charles Hartshorne, Library of Living Philosophers*, Vol. 20. La Salle, IL: Open Court.
- Hawken, Paul. 2007. *Blessed Unrest*. New York: Viking.
- Hawken, Paul, Amory Lovins, and Hunter Lovins. 2000. *Natural Capitalism: Creating the Next Industrial Revolution*. Boston, MA: Back Bay.
- Hawking, Stephen. 1988. *A Brief History of Time*. New York: Bantam.
- Hillman, James. 1975. *Re-visioning Psychology*. New York: Harper & Row.
- Huxley, Aldous. 1945. *The Perennial Philosophy*. Repr., New York: HarperCollins, 2004.
- James, William. 1902. *The Varieties of Religious Experience*. Repr., New York: Touchstone, 1997.
- Judith, Anodea. 1996. *Eastern Body, Western Mind*. Berkeley, CA: Celestial Arts.



- Jung, Carl Gustav. 1973. *Synchronicity*. Princeton, NJ.: Princeton University Press.
- . 1976. *Psychological Types*. Princeton, NJ.: Princeton University Press.
- Kabat-Zinn, Jon. 1990. *Full Catastrophe Living*. New York: Delta.
- Koestler, Arthur. 1967. *The Ghost in the Machine*. Repr., New York: Penguin, 1991.
- Kuhn, Thomas S. 1970. *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago: University of Chicago Press.
- Kunzig, Robert. 2008. Proof positive. *National Geographic Special Report: Changing Climate*, March.
- Laszlo, Ervin. 2004. *Science and the Akashic Field*. Rochester, VT.: Inner Traditions.
- Lovejoy, Arthur. 1960. *The Great Chain of Being: A Study of the History of an Idea*. New York: Harper & Row.
- Lovelock, James. 1979. *Gaia: A New Look at Life on Earth*. Repr., New York: Oxford University Press USA, 1987.
- . 2006. *The Revenge of Gaia: Why the Earth is Fighting Back—and How We Can Still Save Humanity*. Santa Barbara, CA.: Allen Lane.
- Maddox, James. 1981. A book for burning. *Nature*, September.
- McKay, Matthew, Martha Davis, and Patrick Fanning. 1995. *Messages*. Oakland, CA.: New Harbinger Publications.
- Monroe, Robert. 1994. *Ultimate Journey*. New York: Doubleday Books.
- Motoyama, Hiroshi. 1981. *Theories of Chakras: Bridge to Higher Consciousness*. Wheaton, IL.: Theosophical Publishing House.
- Murphy, Mark. 2008. The natural law tradition in ethics. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring).
- Myers, Norman. 1984. *The Primary Source: Tropical Forests and Our Future*. New York: Norton.

- Nagel, Thomas. 1998. Conceiving the impossible and the mind-body problem. *Philosophy* 73 (285): 337–352.
- Nierenberg, Danielle. 2006. Population continues to grow. In *Vital Signs 2006-2007: The Trends that Are Shaping Our Future*, Worldwatch Institute, 74-75. New York, Norton.
- Pirages, Daniel. 2005. Containing infectious disease. *State of the World 2005: Redefining Global Security*, Worldwatch Institute, 42-59. New York: Norton.
- de Quincey, Christian. 2002. *Radical Nature: Rediscovering the Soul of Matter*. Montpelier, VT.: Invisible Cities Press.
- Radin, Dean. 1997. *The Conscious Universe: The Scientific Truth of Psychic Phenomena*. New York: HarperSanFrancisco.
- . 2006. *Entangled Minds: Extrasensory Experiences in a Quantum Reality*. New York: Paraview Pocket Books.
- Ray, Paul, and Sherry Ruth Anderson. 2000. *The Cultural Creatives: How 50 Million People Are Changing the World*. New York: Three Rivers Press.
- Renner, Michael. 2005. Security redefined. *State of the World 2005: Redefining Global Security*, Worldwatch Institute 3-19. New York: Norton.
- Robbins, John. 2001. *The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World*. Berkeley, CA.: Conari Press.
- Rosenberg, Marshall. 2003. *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Encinitas, CA.: Puddle Dancer Press.
- Sachs, Jeffrey. 2005. *The End of Poverty*. New York: Penguin.
- Sheldrake, Rupert. 1981. *A New Science of Life: The Hypothesis of Formative Causation*. New York: Houghton Mifflin.
- Smith, Houston. 1992. *Forgotten Truth*. New York: HarperOne.
- Sorokin, Pitirim. 1941. *The Crisis of Our Age*. New York: Dutton.
- Stix, Gary. 2006. A climate repair manual. *Scientific American*, September, 47.

- Tarnas, Richard. 1991. *The Passion of the Western Mind: Understanding the Ideas That Have Shaped Our World View*. New York: Ballantine Books.
- . 2006. *Cosmos and Psyche: Intimations of a New World View*. New York: Viking.
- Teilhard de Chardin, Pierre. 1959. *The Phenomenon of Man*. New York: Harper and Row.
- Tolle, Eckhart. 2005. *A New Earth*. New York: Dutton.
- Toynbee, Arnold. 1947. *A Study of History*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Whitehead, Alfred North. 1967. *Adventures of Ideas*. Repr., New York: Free Press.
- Wilber, Ken. 1977. *The Spectrum of Consciousness*. Wheaton, IL: Quest Books.
- . 1996. *A Brief History of Everything*. Boston: Shambhala.
- . 1998. *The Marriage of Sense and Soul: Integrating Science and Religion*. New York: Random House.
- Woodhouse, Mark B. 1996. *Paradigm Wars: Worldviews for a New Age*. Berkeley, CA.: North Atlantic Books, Frog Ltd.
- Zukav, Gary. 1979. *The Dancing Wu Li Masters*. New York: William Morrow & Co.

## المؤلف فى سطور :

إيدموند ج. بورت

- عالم نفسى من شمال كاليفورنيا.

- متخصص فى علاج اضطرابات القلق والمشكلات المرتبطة به.

- وهو مؤلف للعديد من الكتب، بما فى ذلك المؤلف الأكثر مبيعاً:

- كتيب القلق والفوبيا، والذى وصل للمئات من آلاف البشر حول العالم. وهو يرحب بالتعليقات للمزيد من الاستفادة، ويمكن إرسالها على بريده الإلكتروني:

edbourn@GLOBALSHIFTNOW.com

## الترجمة فى سطور :

سماح خالد زهران

- تعمل أستاذًا مساعدًا لعلم النفس بجامعة عين شمس.
- حصلت على دكتوراه الفلسفة فى التربية - موضوع "الإدراك الاجتماعى" عام ٢٠٠١ من نفس الجامعة.
- لها عدد من المؤلفات والأبحاث بمجال علم النفس الاجتماعى.
- عضو بعدد من الجمعيات الثقافية العامة والعلمية المتخصصة محلياً ودولياً.



التصحيح اللغوى: أشرف عويس

الإشراف الفنى: حسن كامل